ZENO DRAGOMIR
Maestru al Sportului

AUREL LUPAN
Antrenor

Culegere de exerciții pentru ATLETISM

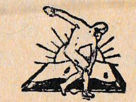


Editura Cultură Fizică și Sport

ZENO DRAGOMIR
Maestru al Sportului

AUREL LUPAN
Antrenor

Culegere de exerciții pentru ATLETISM



EDITURA CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
București 1954

PREFAȚA

Una din sarcinile importante ce revin atletismului prin Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. din 26 iunie 1949 este creșterea neîncetată a nivelului performanțelor.

Lupta pentru înfăptuirea acestei sarcini, este lupta pentru răspîndirea atletismului în mase, pentru ridicarea măiestriei sportive a atleților noștri fruntași și ridicarea calificării profesionale a antrenorilor.

Studierea și generalizarea metodelor de antrenament indicate de bogata experiență a atleților și antrenorilor sovietici și aplicarea lor în pregătirea atleților noștri, este condiția principală pentru realizarea deplină a acestei sarcini.

In cărțile și broșurile care descriu tehnica și antrenamentul probelor atletice, apărute în ultimii ani, lipsesc indicații precise asupra exercițiilor speciale pe care trebuie să le învețe și să le practice atleții, pentru a-și dezvolta calitățile fizice necesare atingerii unei înalte măiestrii sportive.

Cu ocazia întîlnirilor care au avut loc între atleții noștri și cei sovietici, am discutat în comun cu sportivii și cu antrenorii această problemă a antrenamentului atletic și ne-am îmbogățit cunoștințele cu o serie de exerciții întrebuințate de cei mai buni atleți ai Uniunii Sovietice.

Adăogind la aceste exerciții pe cele cunoscute din experiența celor mai buni atleți și antrenori ai noștri și pe cele aflate de la atleții și antrenorii diferitelor țări care au participat la concursurile din cadrul celui de al IV-lea Festival Mondial al Tineretului sau la diferitele competiții internaționale, precum și pe baza experienței și cercetărilor noastre făcute cu sprijinul catedrei de atletism de

la Institutul de cultură fizică, am alcătuit culegerea de exerciții din lucrarea de față.

*Prin publicarea acestei culegeri de exerciții vrem să venim în ajutorul atleților și antrenorilor noștri, dîndu-le indicații precise asupra **celor mai folositoare** exerciții speciale pentru dezvoltarea calităților fizice și pentru învățarea și perfecționarea tehnicii probelor de specialitate.*

*Studiind cu atenție exercițiile și indicațiile date **și respectînd** principiile metodice de antrenament, atleții noștri vor putea face un pas înainte pentru obținerea de noi recorduri valoroase și cucerirea de noi victorii internaționale, pentru gloria sportivă a Republicii Populare Romîne.*

AUTORII

CLASIFICAREA EXERCIȚIILOR FOLOSITE ÎN ANTRENAMENTUL ATLEȚILOR

Realizarea performanțelor superioare în atletism nu este posibilă fără o deplină dezvoltare a calităților fizice, morale și de voință și fără o perfecționare a tehnicii, în proba respectivă.

Pentru a atinge însă un nivel superior de pregătire, este nevoie de un antrenament îndelungat și sistematic, în timpul căruia, atletul să folosească un număr cît mai variat de exerciții.

In lucrările de specialitate, apărute pînă acum, au fost descrise metodele de antrenament, s-au dat planuri de antrenament pe perioade și pe cicluri, dar nu s-a insistat îndeajuns asupra exercițiilor pe care atletul trebuie să le folosească în procesul de antrenament. De aceea, în această lucrare am căutat să înfățișăm o serie dintre cele mai întrebuințate exerciții pe care le practică atleții în vederea pregătirii lor.

In general, exercițiile pregătitoare pot fi împărțite în mod convențional în exerciții de *dezvoltare generală* și *exerciții pregătitoare speciale.*

Exercițiile de dezvoltare generală asigură o dezvoltare armonioasă a diferitelor grupe musculare, corectează ținuta, ajută la îmbunătățirea circulației sanguine și a respirației.

Datorită acestor exerciții, atletul obține un grad anumit de dezvoltare a calităților fizice, care constituie baza pregătirii în vederea specializării. Intrucît exercițiile de dezvoltare generală sînt destul de cunoscute de majoritatea sportivilor, ele nu mai formează o preocupare a lucrării de față.

Exercițiile pregătitoare speciale, la rîndul lor, pot fi subîmpărțite în două grupe:

A. Exerciții pentru perfecționarea calităților fizice necesare atletului. Aceste exerciții sînt întrebuințate pentru îmbunătățirea forței, mobilității, capacității de relaxare, vitezei sau rezistenței, cerute de proba în care atletul este specializat.

Execuția acestor exerciții diferă de la o probă atletică la alta. În general, orice atlet are nevoie de dezvoltarea acestor calități, care se manifestă în mod diferit, în raport cu specificul mișcării atletice. De aceea, în lucrarea de față, aceste exerciții nu sînt grupate după calitățile predominante pe care le dezvoltă (deoarece antrenorii și atleții ar putea avea dificultăți în alegerea celor mai potrivite exerciții pentru proba respectivă), ci pe probe atletice. Considerăm că această grupare este mult mai corespunzătoare, întrucît atletul nu mai este obligat să-și selecționeze singur exercițiile care se potrivesc probei pe care o practică.

Cu toate acestea atragem atenția atleților că nu este suficient să se limiteze la folosirea strictă a exercițiilor indicate pentru specialitatea respectivă, ci este necesar ca, în procesul antrenamentului, să utilizeze și exercițiile arătate pentru celelalte probe. Numai în felul acesta se va obține o dezvoltare fizică superioară. De exemplu, săritorul trebuie să folosească și exercițiile indicate în grupa alergătorilor, precum și cele pentru aruncători. De asemenea, se recomandă aruncătorilor să întrebuințeze în pregătirea lor și exercițiile alergătorilor și săritorilor.

B. Exerciții pentru învățarea și perfecționarea tehnicii probelor de atletism. Acestea sînt forme mai simple ale unui anumit exercițiu de atletism, forme care se pot învăța și executa mai ușor decît exercițiul respectiv. Aceste exerciții dezvoltă calitățile și cunoștințele necesare pentru execuția corectă a probelor atletice și — în general — ușurează însușirea tehnicii acestora.

Exercițiile din această grupă sînt împărțite de asemenea pe probe atletice, iar succesiunea lor poate satisface în același timp și cerințele metodicii de învățare a probelor respective.

Unele din aceste exerciții, avînd o influență directă asupra tehnicii mișcărilor din proba atletică propriu-zisă, constituie mijloace permanente de perfecționare a tehnicii.

Exercițiile descrise în această lucrare, în special cele pentru perfecționarea calităților fizice necesare atletului, nu trebuie privite prea rigid, deoarece au un fond comun, adică același exercițiu poate rezolva concomitent mai multe sarcini. De exemplu, un exercițiu de forță dezvoltă în același timp și viteza și detenta; acest lucru depinde de modul execuției (ritm, durată, intensitate, număr de repetări etc.).

Pentru a ilustra cele de mai sus, am încercat să facem și o caracterizare sumară a exercițiilor, ținînd seama de calitatea predominantă pe care o dezvoltă. În felul acesta, atletul care va urmări exercițiile descrise la probele pe care le practică, va avea posibilitatea să aprecieze mai bine ce calitate dezvoltă — în primul rînd — un exercițiu oarecare. Din culegerea noastră de exerciții, atleții și antrenorii vor putea să aleagă pe cele care le vor rezolva sarcinile propuse în cadrul planificării antrenamentului.

Exerciții de forță. Dezvoltarea forței musculare este foarte importantă pentru atlet. Mișcările din atletism sînt în general acțiuni de flexie și mai ales de extensie, care necesită intervenția activă a musculaturii flexoare și în special a celei extensoare.

Atletul trebuie să-și dezvolte forța sa musculară în așa fel, încît să poată învinge cu ușurință greutatea proprie. De exemplu, alergătorul este nevoit să-și fortifice în primul rînd musculatura trunchiului, adică musculatura spatelui și a abdomenului și în mod special musculatura extensoare și flexoare a picioarelor. Creșterea forței musculaturii extensoare a picioarelor ajută acțiunea de impulsie, care constituie faza motoare în ciclul pasului alergător, determinînd lungimea pasului. Forța de impulsie se poate mări prin exerciții îngreuiate și prin exerciții de detentă. Forța musculară de ridicare a coapsei ajută la executarea rapidă a pașilor.

Cele menționate mai sus sînt valabile și pentru săritori, care — pe lîngă aceasta — trebuie să insiste foarte mult, pentru a-și mări forța de impulsie a piciorului detentor.

Săritorii cu prăjina trebuie să-și fortifice brațele în așa fel, încît să poată învinge cu ușurință greutatea proprie.

Aruncătorii au nevoie de o forță cît mai mare, pentru a imprima o viteză maximă obiectului pe care îl aruncă. Ca mijloace de dezvoltare a forței musculare se utilizează așa numitele exerciții de forță. Pentru ca un exercițiu fizic să poată intra în această categorie, trebuie ca prin forța musculară să se învingă o anumită rezistență, care poate fi reprezentată prin greutatea proprie a corpului, prin greutatea unui aparat portativ sau prin rezistența opusă de un partener.

In prima categorie sînt incluse exercițiile legate de învingerea greutății proprii. In această parte intră:

a) exercițiile libere (de exemplu: îndoiri de genunchi pe un picior, diferite sărituri pe loc, alergare la deal etc.);

b) exercițiile la sol sau saltea (de exemplu: din culcat pe spate ridicarea picioarelor peste cap, forfecarea picioarelor la 45°, ridicarea trunchiului etc.);

c) exercițiile la aparatele de gimnastică (de exemplu: diferite exerciții la scara fixă, la inele, bara fixă, paralele, frînghie, etc.).

In a doua categorie, rezistența pe care forța musculară trebuie s-o învingă este reprezentată prin greutatea diverselor aparate portative ca:

a) haltere mici cu mîner (2—25 kg);

b) haltere mari (40—100% din greutatea executantului);

c) mingi medicinale (5—15 kg);

d) sac cu nisip (10—30 kg);

e) aparate de atletism îngreuiate (de exemplu: greutăți, ciocane de 8—10 kg);

f) bîrne, bolovani etc. (în timpul lecțiilor ținute pe teren în aer liber).

In categoria a treia sînt cuprinse exercițiile în doi sau exercițiile cu partener. In această categorie, forța pe care atletul trebuie s-o învingă este reprezentată de partenere care opune rezistență la mișcarea executantului sau chiar de executant care opune rezistență la acțiunea partenerului.

In antrenamentele din timpul perioadei pregătitoare, exercițiile de forță trebuie să fie practicate pe o scară întinsă, în scopul pregătirii atletului pentru sezonul de competiții. Bineînțeles că nici în perioada fundamentală exercițiile de forță nu trebuie neglijate, însă ele se vor practica pe o scară mai redusă deoarece în această perioadă, accentul va cădea pe antrenamentul special al probei.

Exerciții de mobilitate. Alături de exercițiile care îmbunătățesc forța musculară, se află exercițiile de mobilitate, care nu trebuie să lipsească niciodată din antrenamentul atletului. Aceste exerciții au ca scop redobîndirea, menținerea sau mărirea amplitudinii naturale a mișcărilor. Gradul de mobilitate depinde de calitatea musculaturii. Mușchii care au fost supuși unui antrenament sistematic au o posibilitate mai mare de a se contracta și de a se extinde. In atletism, mișcările se caracterizează printr-o mare amplitudine.

Nu se poate ajunge la o performanță atletică remarcabilă, fără posibilitatea de a executa mișcări de mare amplitudine. Această calitate scade, dacă nu există continuitate în practicarea exercițiilor care o dezvoltă.

Prin exercițiile de dezvoltare generală se obține un grad anumit de mobilitate articulară, insuficient însă pentru obținerea rezultatelor mari. In acest scop este necesară o mobilitate deosebită, care se dezvoltă prin exerciții speciale.

De exemplu, aruncătorul de suliță are nevoie de o mare amplitudine a mișcărilor din articulația scapulo-humerală și el va trebui să lucreze mult pentru aceasta. De asemenea alergătorul de garduri trebuie să aibă o mare amplitudine în articulația coxo-femurală. De aceea, el se va preocupa permanent de acele exerciții care îi vor forma sau îi vor menține mobilitatea în regiunea șoldurilor.

In afară de această mobilitate specială, necesară probei atletice respective, atletul mai are nevoie de mobilitate — într-o măsură mai mică — pentru o varietate foarte mare de mișcări.

Problema dezvoltării mobilității este rezolvată de antrenamentul general și special al atletului. Exercițiile de mobilitate sînt formate din: mișcări accentuate de flexie și extensie, balansări ample ale membrelor în diferite planuri, rotări și răsuciri.

Exercițiile de mobilitate se execută liber, la sol, cu ajutorul diferitelor aparate și cu ajutorul partenerului.

Exerciții de relaxare. Exercițiile de relaxare sînt foarte des întrebuințate în practica atletismului. In încălzire, înainte de a lua startul și între încercări, atleții caută să-și pregătească musculatura pentru a intra în acțiune în cele mai bune condiții.

In lecțiile de antrenament după un exercițiu de forță sau după un exercițiu de întindere, este foarte indicat ca atletul să execute cîteva exerciții de relaxare a musculaturii.

Exercițiile de relaxare au ca scop:

a) activarea circulației locale a mușchilor, după un exercițiu de forță pură;

b) crearea obișnuinței de a menține membrele în stare de relaxare;

c) îmbunătățirea simțului muscular și articular;

d) pregătirea musculaturii pentru o activitate optimă.

Cele mai obișnuite exerciții de relaxare sînt formate din:

a) căderi; b) scuturări; c) pendulări decontractate ale membrelor.

In afară de practicarea exercițiilor de relaxare, atletul trebuie să se obișnuiască cu o execuție relaxată în orice mișcare. Datorită acestei preocupări continue pentru o execuție decontractată și liberă, atletul va învăța să execute mișcarea mai economic, cu minimum de efort, prin suprimarea activității mușchilor care nu sînt necesari în mișcarea respectivă.

Deci orice atlet care vrea să scoată randamentul maxim din resursele sale fizice trebuie să tindă spre o execuție relaxată.

Exerciții de detentă. In atletism, noțiunea de detentă se referă în majoritatea cazurilor la acțiunea de desprindere (bătaie) a atletului de pe sol. Această calitate complexă cere îmbinarea forței și vitezei cu dexteritatea de a îndrepta acțiunea respectivă în direcția optimă, într-un mod cît mai coordonat.

Vigoarea desprinderii depinde în mare măsură de forța musculaturii piciorului care execută această acțiune (piciorul detentor), precum și de viteza contracțiilor musculare.

Exercițiile de detentă sînt exerciții de forță și de viteză. Ele au scopul de a dezvolta la maximum această calitate

complexă. Mișcările care compun acțiunile de desprindere ale săritorului de pe sol sînt mișcări rapide și bruște, care impun o solicitare maximă a mușchilor și articulațiilor.

Prin practicarea exercițiilor de detentă se obține, în mod special, fortificarea musculaturii extensoare a picioarelor, deprinderea de a contracta și relaxa mușchii foarte rapid și îmbunătățirea capacității de reacție.

Exercițiile de detentă sînt formate din diferite sărituri și săltări, executate pe unul sau pe ambele picioare. De exemplu:

— pasul sărit (bătaie pe un picior și aterizare pe celălalt);

— pasul săltat (bătaie pe un picior și aterizare pe același picior);

— diferite sărituri pe loc (cu bătaie pe un singur picior sau pe ambele);

— diferite sărituri legate, executate în deplasare;

— diferite sărituri cu elan de 3—5 pași;

— diferite sărituri fără elan;

— diverse sărituri pe obstacole.

Execuția exercițiilor de detentă se începe ușor, prin exerciții cu o amplitudine și viteză redusă, care reclamă un efort minim, mărindu-se apoi treptat viteza și efortul. Deoarece aceste exerciții necesită eforturi bruște și mari, se recomandă să nu fie executate timp îndelungat. Se înțelege că săritorul consacrat trebuie să atingă o rezistență superioară în practicarea exercițiilor de detentă. Oboseala evidentă este un indiciu pentru oprirea exersării acestor exerciții.

Exerciții de viteză. Un exercițiu care se execută cu viteză maximă poate fi considerat un exercițiu de viteză. În asemenea condiții, unele exerciții de forță sau de detentă devin exerciții de viteză.

In atletism, majoritatea exercițiilor de viteză sînt cele care contribuie la mărirea vitezei de alergare a atletului. De exemplu: alergări cu genunchii sus, alergări cu joc de gleznă, alergări la vale, alergări la deal și alergări prin care se înving diferite rezistențe.

In afară de aceste exerciții, alergătorul — în antrenamentul său special — mai dispune de următoarele mijloace: sprintul lansat, sprintul pe intervale, startul de jos și startul din picioare, accelerările pe intervale, demara-

jele finale, diferitele plecări rapide și alergările cu viteză crescîndă.

Aceste exerciții care îmbunătățesc viteza de alergare sînt întrebuințate pe o scară largă de toate categoriile de atleți.

Aruncătorii de performanță folosesc în antrenamentul lor exerciții de viteză, care constau din aruncarea cu viteză maximă a diferite materiale mai ușoare decît cele regulamentare.

Exerciții de rezistență. Orice exercițiu de forță, de viteză sau de detentă, efectuat cu o durată mai lungă și cu un efort mai redus, poate deveni un exercițiu de rezistență.

Rezistența este capacitatea de a activa timp îndelungat și depinde de gradul de antrenament, de intensitatea exercițiului, de perfecționarea tehnicii și de starea generală a atletului. Rezistența este de două feluri: generală și specială.

Rezistența generală se dobîndește prin practicarea exercițiilor care au scopul de a îmbunătăți pregătirea fizică multilaterală și de a dezvolta calitățile fizice ale atletului.

Rezistența specială se obține — pe de o parte — odată cu rezistența generală și — pe de altă parte — prin practicarea exercițiilor speciale și prin antrenamentul probei respective.

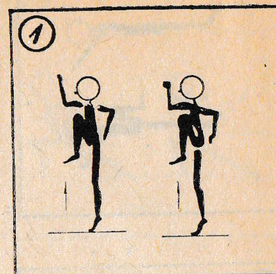
Exercițiile pentru dezvoltarea generală și exercițiile speciale (care în procesul antrenamentului respectă o gradare și o dozare planificată), precum și antrenamentul special al probei respective, rezolvă problema rezistenței generale și speciale pentru majoritatea atleților.

La alergători, unde această calitate joacă un rol hotărîtor, antrenamentul special constă din următoarele mijloace: mersul vioi, alternările de mers vioi și alergare în tempo uniform, alergările în tempo uniform și tempo variat și alergările pe teren variat.

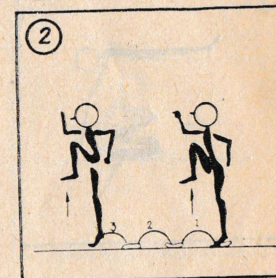
Pentru ca rezistența specială să fie dezvoltată la un nivel superior, aceste mijloace se efectuează pe distanțe care se măresc gradat și care se succed pe baza sistemului repetărilor sau intervalelor.

EXERCIȚII PENTRU PERFECȚIONAREA CALITĂȚILOR FIZICE NECESARE ATLETULUI

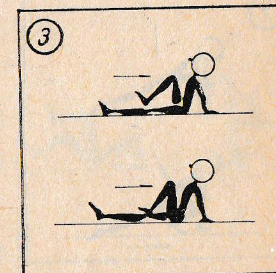
EXERCIȚII PENTRU ALERGĂTORI



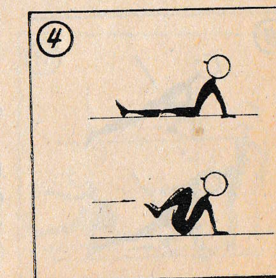
1. Stînd — ridicarea alternativă a genunchilor cît mai sus. Se execută pînă la apariția oboselii și, după o scurtă pauză, se reia. In acest fel se pot executa 3—4 reprize. Mișcarea trebuie să fie rapidă și ritmică.



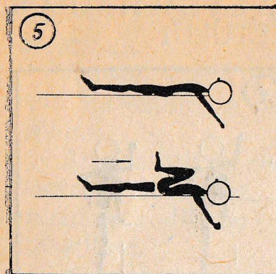
2. Același exercițiu, din mers. Din 3 în 3 pași se ridică un genunchi cît mai sus.



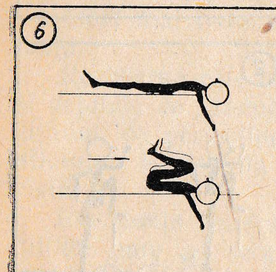
3. Șezînd cu picioarele întinse, sprijinit înapoi pe mîini — ridicarea alternativă a genunchilor la piept. Se execută de 10—12 ori cu fiecare picior și, după o scurtă pauză, se repetă. In timp ce se ridică genunchii, trunchiul trebuie să rămînă cît mai drept.



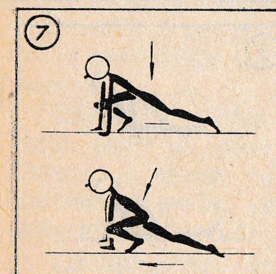
4. Din aceeași poziție — ridicarea ambilor genunchi la piept. La început se execută de 6—8 ori, apoi treptat, numărul repetărilor se mărește pînă la 20.



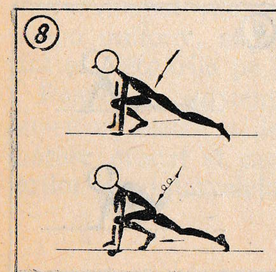
5. Pe spate culcat cu palmele sprijinite lateral — ridicarea alternativă a genunchilor cît mai sus. Se execută de 10—12 ori și după o scurtă pauză se reia. In timpul ridicării genunchiului, trunchiul rămîne lipit de sol.



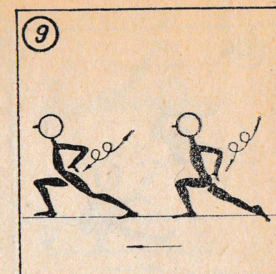
6. Din aceeași poziție — ridicarea ambilor genunchi la piept și revenire. Se execută 15—20 ridicări, în ritm susținut.



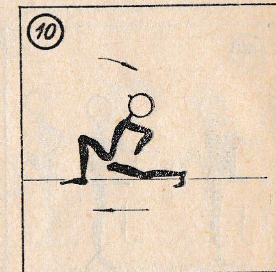
7. Fandare înainte pe piciorul drept cu miinile sprijinite pe sol, înăuntrul piciorului. Din această poziție se execută 4—5 arcuiri, împingînd bazinul înainte și în jos, apoi se schimbă piciorul. Se repetă de 6—10 ori pe fiecare picior. Același exercițiu se poate executa sprijinind miinile de ambele părți ale piciorului fandat.



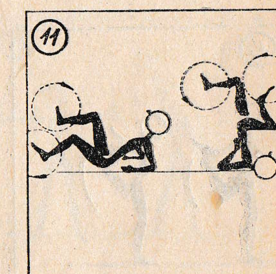
8. Din aceeași poziție, cu miinile sprijinite de o parte și de alta a piciorului fandat — schimbarea picioarelor (prin săritură), fără arcuiri și cu arcuiri. Se recomandă ca schimbarea picioarelor să se facă în ritm din ce în ce mai rapid. Se execută pînă la apariția oboselii și se repetă după o scurtă pauză, în timpul căreia se execută mișcări de relaxare (scuturarea picioarelor).



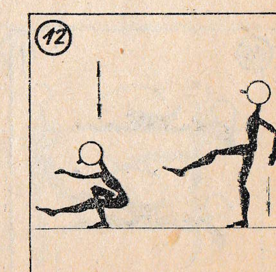
9. Mers cu pasul uriașului. Inaintare cu fandări succesive de pe un picior pe celălalt, cu cîteva arcuiri la fiecare fandare. Piciorul din spate trebuie să rămînă cît mai întins, iar în timpul arcuirilor, călcîiul să se apropie de sol. La început se execută 20-30 pași; treptat se pot parcurge cu pasul uriașului 200 m.



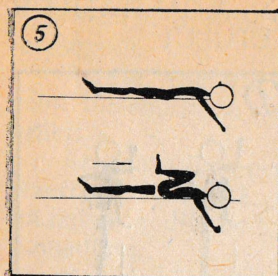
10. Mers cu pasul uriașului, cu arcuirea trunchiului înapoi și împingerea șoldului înainte. Se execută 20—30 pași și se repetă după ce s-au făcut cîteva mișcări de relaxare.



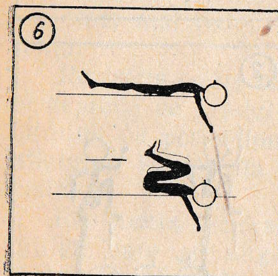
11. Imitarea mersului pe bicicletă din poziția șezînd sprijinit pe coate, pe spate culcat sau din stînd pe umeri. Se execută în 3—4 reprize, cu o durată de la 10 s pînă la 1 min. Mișcarea se începe rar, apoi se accelerează pînă la maximum. Cînd se execută în ritm mai lent și uniform, această mișcare constituie un bun exercițiu de relaxare.



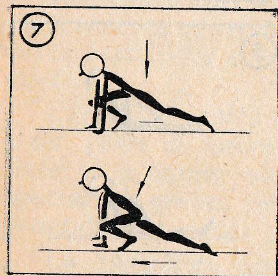
12. Stînd pe un picior, celălalt ușor întins înainte — îndoirea genunchiului piciorului de sprijin, pînă cînd șezuta atinge călcîiul și revenire în stînd pe același picior. La început se repetă de 3—4 ori cu fiecare picior. Un alergător antrenat trebuie să ajungă la 10—12 repetări consecutive pe același picior. Se poate executa și cu sprijin sau cîte 2 față în față, apucat de miini.



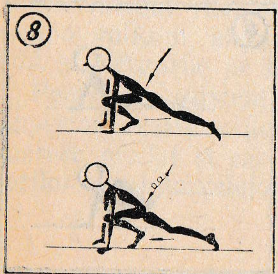
5. Pe spate culcat cu palmele sprijinite lateral — ridicarea alternativă a genunchilor cît mai sus. Se execută de 10—12 ori și după o scurtă pauză se reia. In timpul ridicării genunchiului, trunchiul rămîne lipit de sol.



6. Din aceeași poziție — ridicarea ambilor genunchi la piept și revenire. Se execută 15—20 ridicări, în ritm susținut.

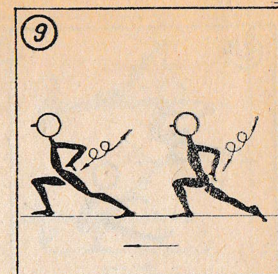


7. Fandare înainte pe piciorul drept cu miinile sprijinite pe sol, înăuntrul piciorului. Din această poziție se execută 4—5 arcuiri, împingînd bazinul înainte și în jos, apoi se schimbă piciorul. Se repetă de 6—10 ori pe fiecare picior. Același exercițiu se poate executa sprijinind miinile de ambele părți ale piciorului fandat.

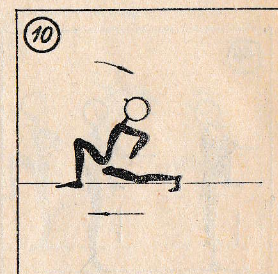


8. Din aceeași poziție, cu miinile sprijinite de o parte și de alta a piciorului fandat — schimbarea picioarelor (prin săritură), fără arcuiri și cu arcuiri. Se recomandă ca schimbarea picioarelor să se facă în ritm din ce în ce mai rapid. Se execută pînă la apariția oboselii și se repetă după o scurtă pauză, în timpul căreia se execută mișcări de relaxare (scuturarea picioarelor).

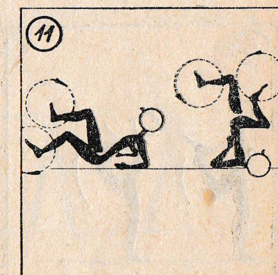
9. Mers cu pasul uriașului. Inaintare cu fandări succesive de pe un picior pe celălalt, cu cîteva arcuiri la fiecare fandare. Piciorul din spate trebuie să rămînă cît mai întins, iar în timpul arcuirilor, călcîiul să se apropie de sol. La început se execută 20-30 pași; treptat se pot parcurge cu pasul uriașului 200 m.



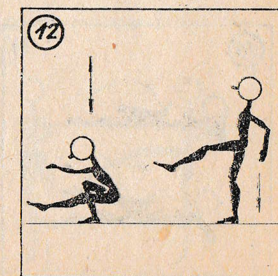
10. Mers cu pasul uriașului, cu arcuirea trunchiului înapoi și împingerea șoldului înainte. Se execută 20—30 pași și se repetă după ce s-au făcut cîteva mișcări de relaxare.

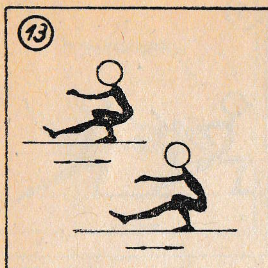


11. Imitarea mersului pe bicicletă din poziția șezînd sprijinit pe coate, pe spate culcat sau din stînd pe umeri. Se execută în 3—4 reprize, cu o durată de la 10 s pînă la 1 min. Mișcarea se începe rar, apoi se accelerează pînă la maximum. Cînd se execută în ritm mai lent și uniform, această mișcare constituie un bun exercițiu de relaxare.

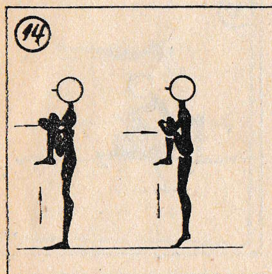


12. Stînd pe un picior, celălalt ușor întins înainte — îndoirea genunchiului piciorului de sprijin, pînă cînd șezuta atinge călcîiul și revenire în stînd pe același picior. La început se repetă de 3—4 ori cu fiecare picior. Un alergător antrenat trebuie să ajungă la 10—12 repetări consecutive pe același picior. Se poate executa și cu sprijin sau cîte 2 față în față, apucat de miini.

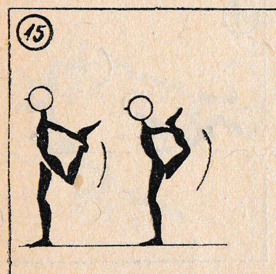




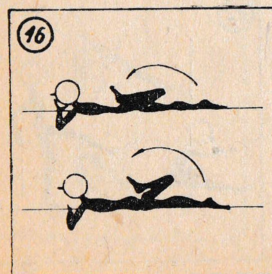
13. „Căzăceasca". Ghemuit pe un picior, celălalt întins înainte sprijinit pe călcîi — schimbarea alternativă a picioarelor prin săritură. Se poate stabili ca obiectiv executarea a 3 reprize de cîte 1 min, în ritm susținut.



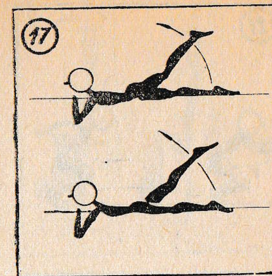
14. Stînd — ridicarea unui genunchi la piept, apucîndu-l cu ambele mîini și tragerea lui de cîteva ori spre piept fără ca trunchiul să se aplece înainte. Se execută alternativ de 6—8 ori cu fiecare picior, fiind totodată și un bun exercițiu de relaxare.



15. Din stînd, ducerea unei gambe înapoi și apucarea gleznei cu mîna din aceeași parte. Din această poziție se execută ușoare arcuiri, trăgînd gamba spre șezută și împingînd șoldul înainte. Trunchiul trebuie să rămînă cît mai drept. Se execută alternativ de 8—10 ori cu fiecare picior. După acest exercițiu se fac mișcări de relaxare pentru picioare.

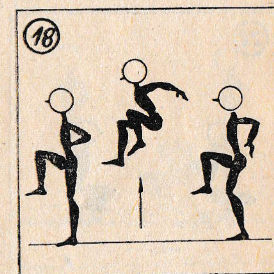


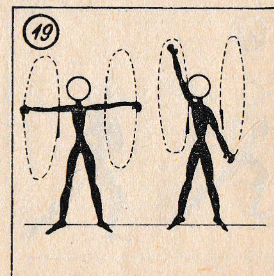
16. Culcat cu fața în jos, mîinile sub bărbie — ridicarea bruscă a unei gambe, lovind alternativ șezuta cu călcîiul, de 10—15 ori cu fiecare picior. Se poate executa ritmic fără accelerare și cu accelerare



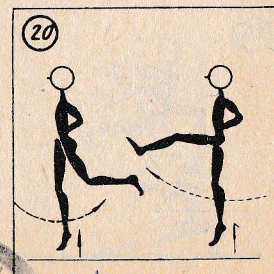
17. Din aceeași poziție — ridicarea înapoi a unui picior întins. Se execută alternativ, de 10—12 ori cu fiecare picior.

18. Stînd pe un picior, cu celălalt genunchi îndoit, ridicat la orizontală (coapsa) — sărituri în sus pe piciorul de sprijin, ridicînd genunchiul cît mai sus. Se execută mai multe sărituri consecutive pe un picior, apoi pe celălalt, pînă la apariția oboselii. Se repetă în 3—4 reprize, cu fiecare picior. Treptat numărul săriturilor dintr-o repriză se mărește pînă la 20. După terminarea fiecărei reprize se execută mișcări de relaxare pentru picioare.

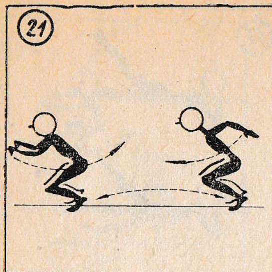




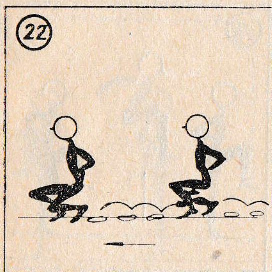
19. Depărtat stînd cu brațele întinse lateral — rotarea brațelor înainte și înapoi, alternativ. Rotările se fac din ce în ce mai amplu, executîndu-se în ritm uniform sau cu accelerare. Se fac 3—4 rotări într-un sens și tot atîtea invers. Se repetă în continuare de 5—6 ori, apoi urmează o pauză.



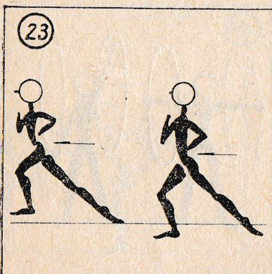
20. Din sărituri ușoare pe un picior, cu mîinile pe șold — balansarea piciorului liber înainte și înapoi. Se execută cîte 6—8 balansări cu un picior, apoi cu celălalt și se repetă de 5—6 ori. Același exercițiu se poate executa descriind opturi cu piciorul liber



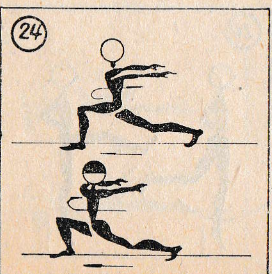
21. Din ghemuit — sărituri înainte și înapoi cu balans puternic de brațe înainte și înapoi. Se execută cîte 8—10 sărituri înainte, tot atîtea înapoi și se repetă după o scurtă pauză.



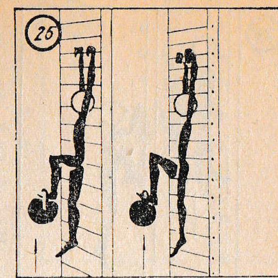
22. „Mersul piticului". Din poziția ghemuit — mers înainte fără întinderea genunchilor. Se execută pe distanțe de 20—30 m, repetîndu-se de cîteva ori.



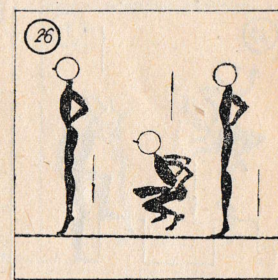
23. Mers cu împingerea șoldului înainte și spre piciorul pendulant, vîrful piciorului propulsor fiind tîrît pe sol. Se execută de 2—3 ori, cîte 10—20 pași.



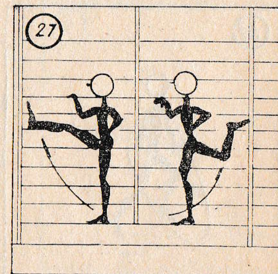
24. Fandat înainte pe piciorul stîng cu brațele întinse lateral — săritură în sus și schimbarea fandării odată cu răsucirea trunchiului și ducerea brațelor spre dreapta. Se execută ritmic 10—20 sărituri cu schimb de picioare și cu răsucirea trunchiului spre piciorul pe care se fandează.



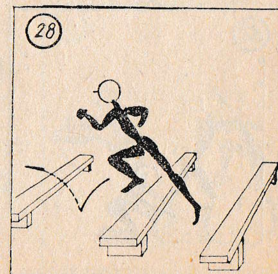
25. Atîrnat cu brațele întinse de o șipcă a scării fixe, de inele sau bară — ridicarea alternativă a unui genunchi cît mai sus. Se execută în ritm uniform, de cîte 10 ori cu fiecare picior sau cu accelerare la limită în 2—3 reprize, cu pauză și relaxare între ele. Același exercițiu, atîrnînd de picioare un sac cu nisip sau o halteră cu mîner de 1—2—3 kg.



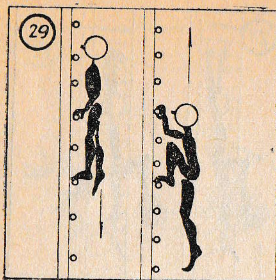
26. Din stînd — 20—100 îndoiri de genunchi în ritm uniform sau 2—3 reprize în ritm accelerat, pînă la apariția oboselii. Același exercițiu executat cu o halteră sau cu un sac de nisip pe umeri (greutatea acestora poate să fie de 30—40 kg pentru bărbați și de 15—20 kg pentru femei).

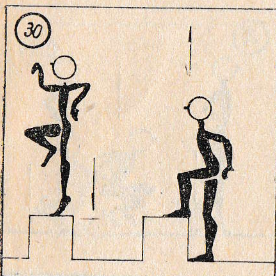


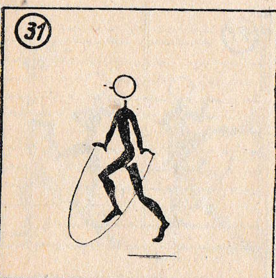
27. Lateral spre scara fixă (balustradă, perete, gard etc.), stînd pe piciorul dinafară, sprijinit cu mîna de aparat — balansarea înainte și înapoi a piciorului liber. Piciorul se ridică înainte pînă la orizontală, fără să se forțeze întinderea genunchiului, apoi cade singur și pendulează liber înapoi. Se execută 12—15 balansări cu același picior, apoi se schimbă. Se repetă de 3—4 ori cu fiecare picior. Trunchiul trebuie să rămînă vertical, fără să oscileze. In momentul în care piciorul este dus înapoi, șoldul piciorului care pendulează este împins înainte.

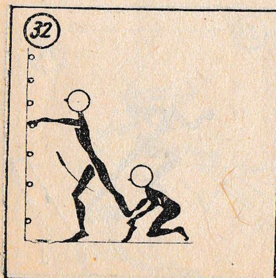


28. Alergare cu pas sărit peste un șir de 5—10 bănci de gimnastică, așezate la intervale de 2—2,50 m. Se repetă de 4—5 ori.







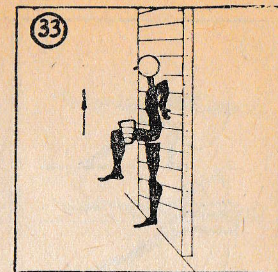


29. Stînd pe scara fixă cu picioarele sprijinite pe o șipcă la circa 1 m deasupra solului, apucat cu mîinile de șipca din dreptul șoldului. Rămînînd sprijinit pe un singur picior, îndoirea acestuia cu lăsarea bazinului în jos apoi întinderea piciorului îndoit, schimbarea sprijinului și aceeași mișcare cu celălalt picior. Se execută în ritm susținut 2—3 reprize a 10 indoituri alternative, cu fiecare picior. Se recomandă ca întinderea piciorului îndoit să se facă cît mai rapid, fără ca brațele să ajute prea mult la ridicarea greutății corpului.

30. Stînd cu un picior sprijinit pe o ladă (treaptă) inaltă de 60—80 cm — săltarea corpului în sus, intinzînd piciorul așezat pe ladă și revenire în poziția inițială. Se execută de 6—10 ori consecutiv pe același picior în ritm rapid, apoi se schimbă piciorul. Se repetă de 4—5 ori cu fiecare picior, intercalînd între reprize alergare ușoară, cu joc de gleznă și pendularea gambelor înapoi.

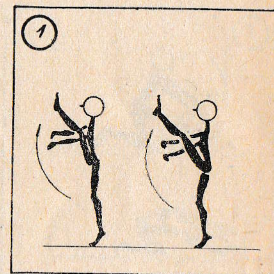
31. Alergare cu rotarea coardei pe sub fiecare picior. Se execută 3—4 reprize de cîte 1—3 min fiecare.

32. Stînd cu fața spre scara fixă, brațele la orizontală apucă șipca la înălțimea umerilor. Partenerul prinde glezna unui picior și-l trage înapoi. Executantul trage puternic genunchiul spre piept în timp ce partenerul opune rezistență. Se execută succesiv de 5—6 ori cu același picior și se repetă de 3—4 ori cu fiecare picior.

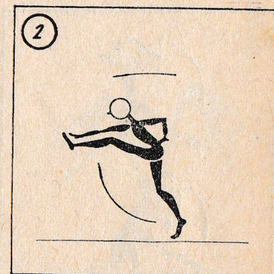


33. Stînd cu spatele sprijinit de scara fixă, cu un genunchi ridicat aproape la orizontală, avînd așezat pe el un sac cu nisip sau o minge medicinală de 3—4 kg — ridicarea succesivă a genunchiului cît mai sus și revenire în poziția inițială. Se execută în ritm rapid, de 10—12 ori cu același picior și se repetă de 2—4 ori cu fiecare picior. Trunchiul trebuie să rămînă lipit cu spatele de scara fixă (perete, stîlp, gard etc.).

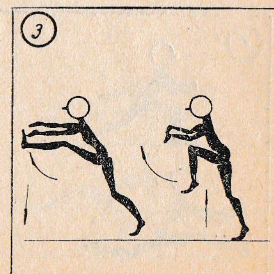
EXERCIȚII PENTRU ALERGĂTORII PESTE GARDURI ȘI OBSTACOLE



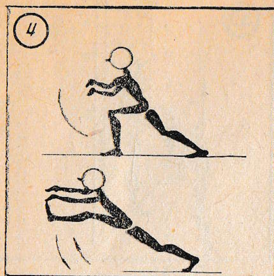
1. Din stînd și apoi din mers — ducerea unui picior întins, înainte, sus. Se execută alternativ cu stîngul și cu dreptul, de 10—12 ori, din ce în ce mai întins.



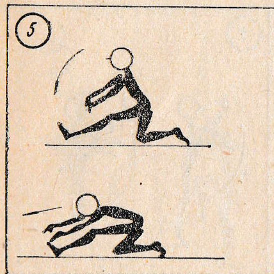
2. Același exercițiu cu aplecarea trunchiului spre piciorul care se ridică și cu ducerea mîinii opuse la vîrful acestui picior. Se execută alternativ de 10—12 ori.



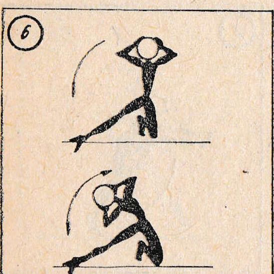
3. Din mers — ridicarea coapsei la orizontală, apoi pendularea gambei puternic înainte, cu laba piciorului flexată. Se execută în special cu piciorul atacant, de 10—12 ori consecutiv.



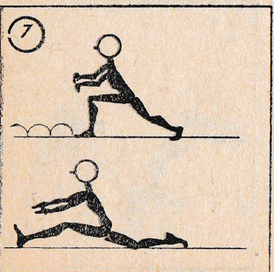
4. Fandat ușor înainte pe piciorul atacant — zvicnirea genunchiului în sus și pendularea puternică a gambei înainte, cădere pe același picior cu trunchiul aplecat înainte. Se execută consecutiv cu piciorul atacant de 8—12 ori.



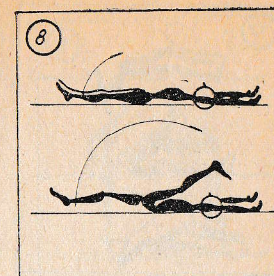
5. Stînd pe un genunchi, cu piciorul de atac întins înainte, sprijinit pe călcîi — îndoirea trunchiului înainte cu arcuiri și ducerea mîinilor spre piciorul sprijinit. Se execută de 3—4 ori consecutiv, cu cîte 2—3 arcuiri și, după o scurtă relaxare, se repetă.



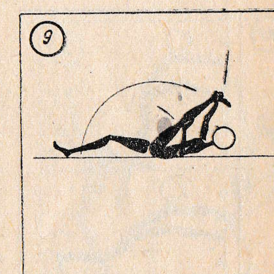
6. Stînd pe genunchiul piciorului de atac, cu piciorul de trecere întins, sprijinit lateral, brațele îndoite cu mîinile la ceafă — îndoirea trunchiului lateral cu arcuire, atingînd cu cotul piciorul întins. Se execută de 5—6 ori alternativ și după relaxare, se repetă.



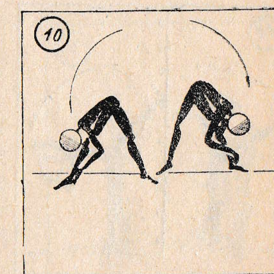
7. „Sfoara". Din fandat înainte pe piciorul de atac — arcuiri ușoare, ducînd piciorul tot mai înainte pînă în poziția de „sfoară". Se repetă de 2—3 ori.



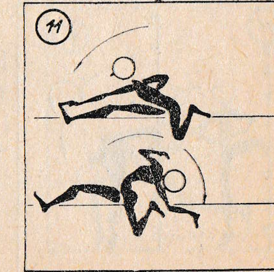
8. Pe spate culcat cu brațele întinse — ridicarea bruscă a piciorului de atac pînă la piept cu genunchiul cît mai întins. Se repetă de 5—6 ori consecutiv, din ce în ce mai energic.



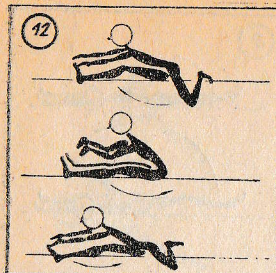
9. Din aceeași poziție — ridicarea piciorului de atac, apucarea călcîiului cu o mînă și executarea unor arcuiri spre piept, în timp ce cealaltă mînă împinge genunchiul. Se execută de 5—6 ori, cu cîte 3—4 arcuiri.



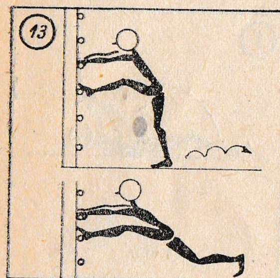
10. Stînd cu picioarele depărtate, genunchii întinși, brațele lîngă corp — îndoirea și ridicarea trunchiului, alternativ spre piciorul drept și stîng, apucînd glezna cu mîinile și executînd ușoare arcuiri. Se execută de 6—8 ori spre fiecare picior.



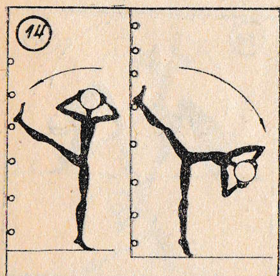
11. Șezînd în poziția de trecere peste gard — îndoirea trunchiului spre piciorul de atac și ducerea mîinilor cît mai înainte cu arcuiri. Se repetă de 6—8 ori. Din aceeași poziție, răsucirea trunchiului spre piciorul de bătaie cu îndoiri și arcuiri laterale spre același picior.



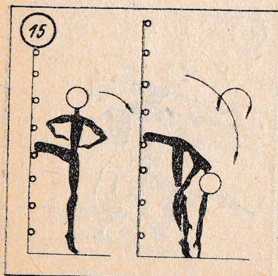
12. Şezînd în poziţia de trecere peste gard — ducerea piciorului de bătaie înainte, în poziţia şezînd cu picioarele întinse şi înapoi, în poziţia de trecere. Se repetă de 5—6 ori consecutiv sau alternativ cu fiecare picior.



13. Cu faţa spre scara fixă, piciorul de atac sprijinit la înălţimea şoldului, apucat cu mîinile de şipca imediat superioară. Prin săltări uşoare, depărtarea piciorului sprijinit pe sol din ce în ce mai mult de scara fixă şi revenire. Se repetă de 3—4 ori, cu relaxare după fiecare repetare.

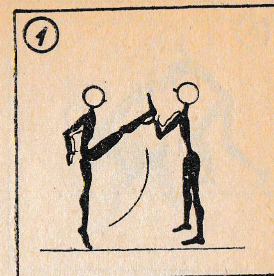


14. Stînd lateral spre scara fixă, un picior sprijinit pe şipca din dreptul şoldului (sau mai sus), braţele îndoite cu mîinile la ceafă — îndoirea trunchiului spre piciorul sprijinit pe şipcă cu arcuiri şi revenire. Din aceeaşi poziţie — îndoirea trunchiului spre piciorul rămas pe sol. Din aceeaşi poziţie — îndoiri şi răsuciri de trunchi. Se repetă de 6—8 ori.



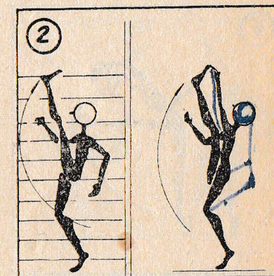
15. Lateral spre scara fixă, piciorul de trecere îndoit sprijinit cu gamba pe şipca corespunzătoare înălţimii şoldului (sau mai sus) — îndoirea trunchiului spre piciorul de atac, urmată de răsucirea lui spre piciorul de trecere, cu arcuiri. Se repetă de 4—5 ori.

EXERCIŢII PENTRU SĂRITORII ÎN ÎNĂLŢIME

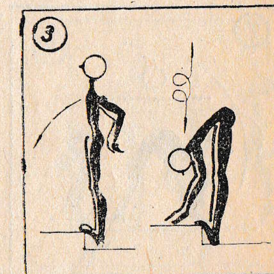


1. Stînd cîte 2 faţă în faţă, executantul sprijină un picior întins în palmele partenerului, care ridică treptat piciorul sprijinit pînă în dreptul umărului. Piciorul pe care stă executantul trebuie să rămînă întins din genunchi. Se execută alternativ, de 6—8 ori cu fiecare picior.

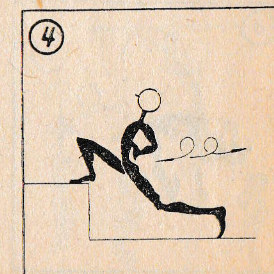
2. Stînd pe un picior, apucat cu o mînă de scara fixă, gard, obstacol etc. — balansarea piciorului liber înainte, cît mai sus. Se execută cîte 8—10 balansări consecutive cu acelaşi picior, apoi se schimbă piciorul. Exerciţiul se poate executa şi fără sprijin, menţinînd echilibrul cu braţele.

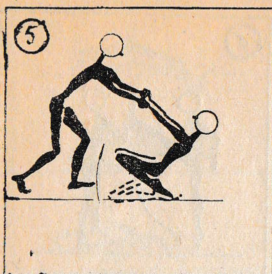


3. Stînd pe călcîie, cu vîrfurile sprijinite pe o treaptă înaltă de 10-15 cm — îndoirea trunchiului cu arcuiri, atingînd cu mîinile vîrfurile picioarelor, călcîiele, solul înapoia călcîielor etc. Genunchii rămîn tot timpul întinşi. Se repetă de 5—6 ori, executîndu-se cîte 3—4 arcuiri.



4. Fandat înainte, cu piciorul sprijinit pe un obstacol înalt de 30—40 cm (treaptă de tribună), mîinile pe şold — arcuiri cu împingerea bazinului în jos şi înainte. Se repetă de 5—6 ori, executîndu-se 4—5 arcuiri pe fiecare picior.

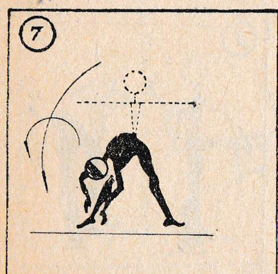




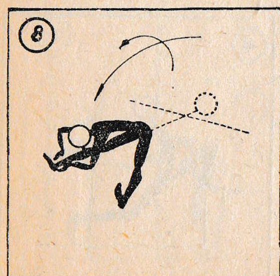
5. Șezînd pe genunchi și călcîie, vîrfurile întinse, apucat de mîinile unui partener — înclinarea ușoară a trunchiului înapoi cu ridicarea genunchilor de pe sol și revenire (cu extensia labelor picioarelor). Se execută cîte 4—5 balansări consecutive și se repetă de 3—4 ori, cu mici intervale de relaxare între repetări.



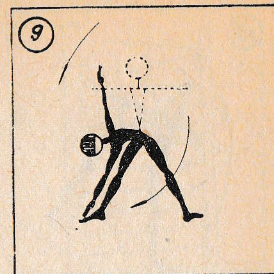
6. Stînd — ridicarea unui picior lateral cu îndoirea trunchiului în aceeași parte, ducînd în același timp brațul opus peste cap, iar cel din aceeași parte, la spate. Se execută alternativ, de 8—10 ori cu fiecare picior.



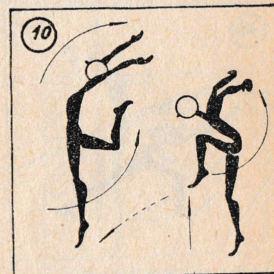
7 Depărtat stînd, brațele întinse lateral — răsucirea trunchiului spre stînga, apoi îndoirea lui spre piciorul stîng, apucarea gleznei cu mîinile și tragerea trunchiului spre genunchi (arcuiri). Revenire în poziția de plecare și aceeași spre piciorul drept. Se execută alternativ, de 6—8 ori spre fiecare picior.



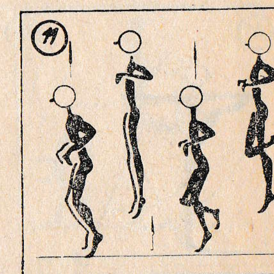
8. Pe spate culcat cu picioarele depărtate (la 90°), brațele lateral — ridicarea trunchiului, răsucirea și îndoirea lui alternativ spre fiecare picior, apucînd glezna și trăgînd pieptul spre coapsă, cu capul între brațe. Se execută alternativ, de 6—8 ori spre fiecare picior. După terminare, se revine în poziția inițială și se relaxează picioarele.



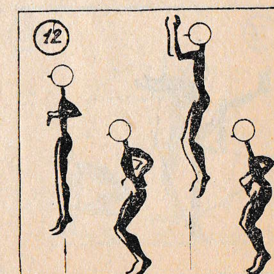
9. Depărtat stînd, brațele întinse lateral — răsucirea și îndoirea trunchiului spre un picior, atingînd cu mîna opusă degetul mic al piciorului, revenire și aceeași mișcare spre celălalt picior. Se execută alternativ, în ritm rapid, de 6—8—10 ori spre fiecare picior.



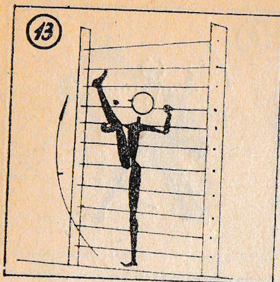
10. „Pasul sălbatecului". Deplasare cu pas săltat pe fiecare picior. Pe piciorul drept, trunchiul se apleacă odată cu ridicarea genunchiului stîng și ducerea brațelor înapoi, iar pe piciorul stîng trunchiul se întinde odată cu ducerea brațelor în sus și balansarea piciorului drept înapoi. Se execută 10—15 ridicări consecutive a genunchiului stîng, apoi tot atîtea a celui drept. După ce s-a învățat bine, exercițiul se execută cu maximum de amplitudine.



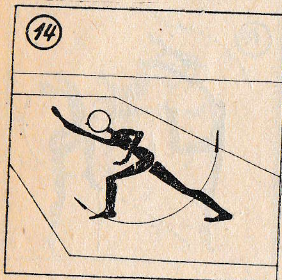
11. Sărituri pe loc ca mingea, pe ambele picioare și alternativ pe stîngul și pe dreptul. Se execută în 3—4 reprize, lungind treptat durata reprizelor pînă la 1—2 min. Între reprize se execută alergare ușoară, cu joc de gleznă, cu pendularea gambelor, cu scuturări alternative etc.



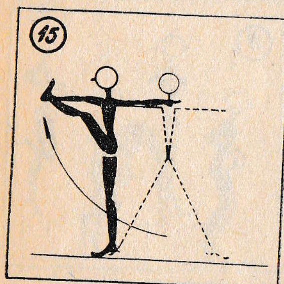
12. Sărituri pe loc ca mingea, pe ambele picioare sau pe unul singur, executînd după 3—4 sărituri ușoare ritmice o săritură cît mai înaltă. Se execută 2—3 reprize de cîte 10 sărituri înalte.



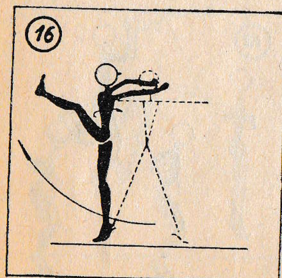
13. Cu spatele spre scara fixă, apucat la înălțimea capului — balansarea unui picior înainte în sus. La început se execută mai ușor, apoi din ce în ce mai energic. Se insistă mai mult la piciorul de atac. Se execută cîte 5—6 balansări succesive cu același picior, apoi se schimbă piciorul. Se repetă de 3—4 ori, cu fiecare picior.



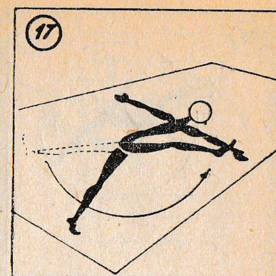
14. Culcat lateral — balansarea înainte și înapoi a piciorului de deasupra. Se execută cîte 5—6 balansări, apoi se schimbă piciorul. Se repetă de 3—4 ori cu fiecare picior.



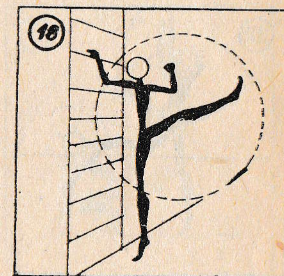
15. Depărtat stînd cu brațele întinse lateral — balansarea unui picior la mîna opusă și revenire în poziția de plecare; aceeași cu piciorul celălalt. Se repetă de 8—10 ori cu fiecare picior, fără răsucirea trunchiului.



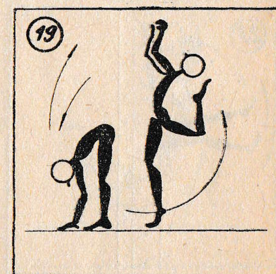
16. Din aceeași poziție inițială ca la exercițiul 15 — balansarea unui picior spre mîna opusă, odată cu balansarea brațelor și răsucirea trunchiului în sens opus. Se execută alternativ, de 8—10 ori cu fiecare picior.



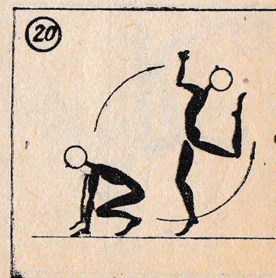
17. Pe spate culcat cu brațele întinse lateral — balansarea unui picior la mîna opusă. Se execută alternativ, de 8—10 ori cu fiecare picior.



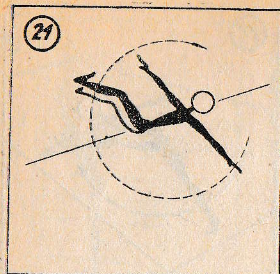
18. Stînd sprijinit sau fără sprijin — rotarea mare a unui picior înainte-sus-înafară-inapoi-la loc și invers. Se execută cu fiecare picior 3—4 rotări înainte și tot atîtea înapoi și se repetă de 2—3 ori. Se poate executa și din mers sau din alergare, cu joc de gleznă.



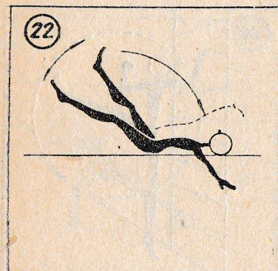
19. Stînd — îndoirea trunchiului cu ducerea palmelor la vîrful picioarelor, apoi îndreptarea bruscă a trunchiului cu extensie și cu balansarea unui picior înapoi cît mai sus, astfel ca talpa să atingă aproape capul care se află dat pe spate. Se execută alternativ, de 4—5 ori cu fiecare picior.



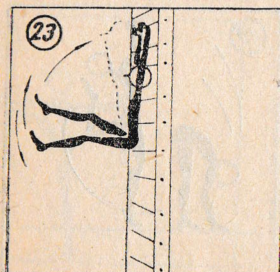
20. Din ghemuit sprijinit — aceeași mișcare ca la exercițiul 19.



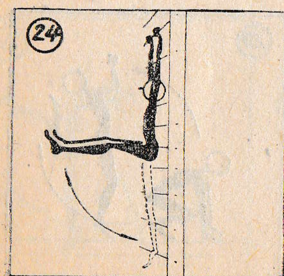
21. Pe spate culcat cu brațele întinse lateral — ducerea picioarelor alternativ spre stînga și spre dreapta, de 6—8 ori. Se repetă după o mică pauză. Se poate executa și cu un ajutor care fixează umerii sau apucat cu mîinile de prima șipcă a scării fixe.



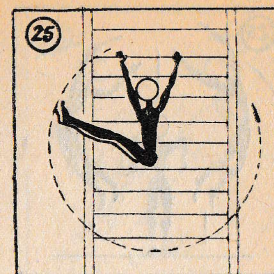
22. Pe spate culcat cu brațele întinse lateral și picioarele ridicate la 45° — forfecarea mică a picioarelor și, din cînd în cînd, balansarea unui picior deasupra capului. Se execută alternativ, cîte 4—5 balansări cu fiecare picior și se repetă după o scurtă pauză, în care se execută mișcări de relaxare.



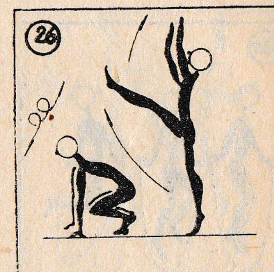
23. Cu spatele spre scara fixă, atîrnat pe ultima șipcă — executarea mișcărilor de la exercițiul 22.



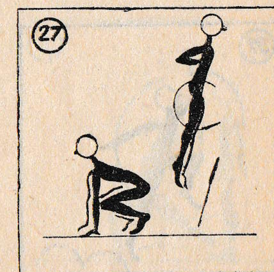
24. Cu spatele spre scara fixă, atîrnat de ultima șipcă — ridicarea ambelor picioare la orizontală și revenire. Se execută de 4—5 ori și se repetă de 2—3 ori după mici pauze, în care se fac mișcări de relaxare din poziția stînd sprijinit.



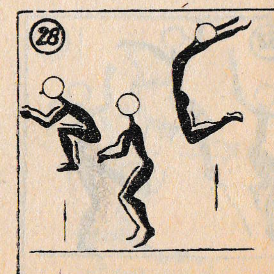
25. Din aceeași poziție — rotarea mare a ambelor picioare, alternativ spre stînga și spre dreapta. Se execută de 4—5 ori în fiecare parte. Se poate executa și consecutiv de 3—4 ori în același sens, apoi se schimbă sensul.



26. Sprijin ghemuit — arcuiri, apoi ridicare cu întinderea bruscă a unui picior și pendularea înainte a celuilalt, odată cu ducerea brațelor înainte-sus. Se execută consecutiv de 6—8 ori.



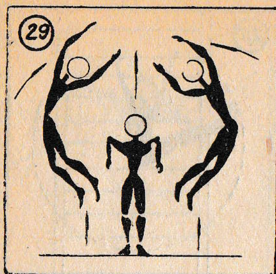
27. Din aceeași poziție — întindere cu săritură înaltă în sus și întoarcere de 180° în aer. Se execută de 8—10 —12 ori.



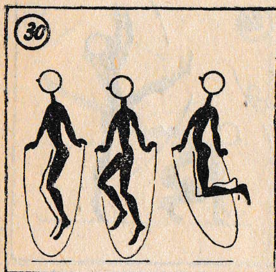
28. Sărituri pe loc ca mingea; după fiecare 3—4 sărituri se execută:

a) o săritură înaltă cu ghemuire;
b) o săritură înaltă cu extensie;
c) o săritură înaltă cu depărtarea picioarelor;
d) o săritură înaltă cu forfecarea picioarelor.

Se execută 3—4 reprize de cîte 4—5 sărituri înalte.

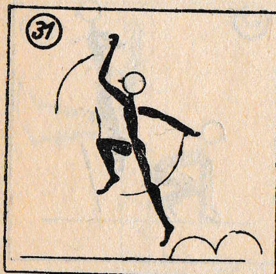


29. Sărituri pe loc ca mingea, executîndu-se din cînd în cînd cîte o săritură înaltă, cu întoarcere de 180°. Aceeași, cu săritură înaltă și îndoire, alternativ spre stînga și dreapta.

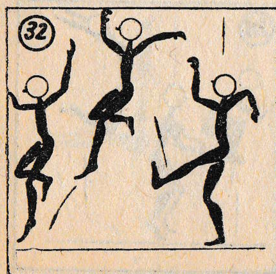


30. Sărituri cu coarda:
a) pe loc cu ambele picioare;
b) pe loc cu un singur picior;
c) pe loc cu extensie (din 3—4 în 3—4 sărituri).

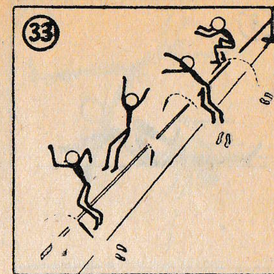
In timpul săriturii ca mingea, coarda trece pe sub tălpi la fiecare desprindere, iar la săriturile mai înalte va trece de două ori, în timpul plutirii. La început, săriturile cu coarda se execută în 2—3 reprize de cîte 1 min; treptat se ajunge la 3—4 reprize cu o durată de 2—3 min.



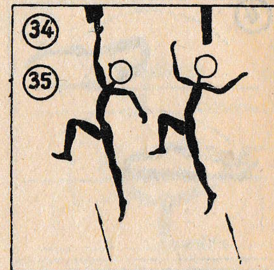
31. Alergare cu pas săltat, cu impulsie puternică și cu ridicarea energică a genunchiului odată cu brațul opus. Se execută alternativ, cîte 10—12 săltări cu fiecare picior și se repetă după o scurtă pauză. La un antrenament se pot executa cîte 3—4 reprize în acest fel.



32. Din alergare — sărituri în sus cu aterizare pe piciorul de bătaie. Aceeași cu aterizare pe piciorul de atac. Aceeași cu continuarea celor două sărituri. Pentru ca săriturile să fie cît mai înalte se recurge la ajutorul brațelor. Se execută 2—4 reprize de cîte 10—12 sărituri.



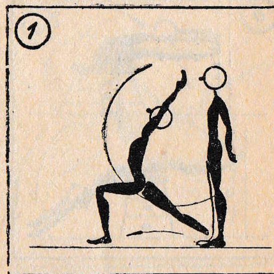
33. Sărituri în înălțime, de pe loc, peste un obstacol de 50—100 cm: a) din față; b) lateral; c) înainte și înapoi succesiv; d) lateral în zig-zag (succesiv). Se pot executa pînă la 4 reprize de cîte 15—20 sărituri consecutive. Intre repetări, alergare ușoară cu joc de gleznă și mișcări de relaxare.



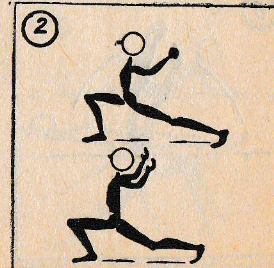
34. Cu avînt de cîțiva pași, săritură înaltă și apoi atingerea unei mingi suspendate (sau a oricărui alt obiect), cu mîna opusă piciorului de bătaie. Se repetă de 8—10 ori cu fiecare picior, avînd grijă ca săritura să fie cît mai perpendiculară pe locul de bătaie. Se recomandă ca bătaia să se execute chiar sub obiectul suspendat.

35. Aceeași săritură, însă mingea se atinge cu capul (ca la fotbal). Se execută de 8—10 ori cu fiecare picior, ca la exercițiul precedent.

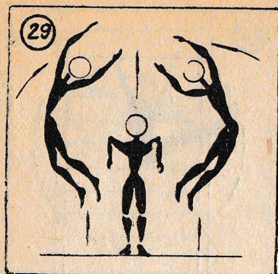
EXERCIȚII PENTRU SĂRITORII ÎN LUNGIME



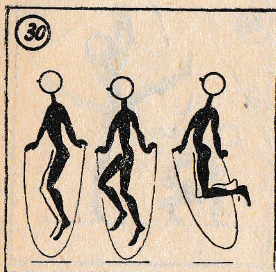
1. Stînd — fandare mare înainte cu piciorul stîng, arcuirea trunchiului înapoi și ridicarea brațelor, apoi revenire în stînd; aceeași fandînd pe piciorul drept. Se execută alternativ, de 5—6 ori cu fiecare picior și se repetă după o scurtă pauză.



2. Fandat înainte pe un picior — schimbarea fandării prin săritură (joc de picioare). Se execută 2—3 reprize de cîte 10—12 schimbări de picior, în ritm rapid.



29. Sărituri pe loc ca mingea, executîndu-se din cînd în cînd cîte o săritură înaltă, cu întoarcere de 180°. Aceeași, cu săritură înaltă și îndoire, alternativ spre stînga și dreapta.

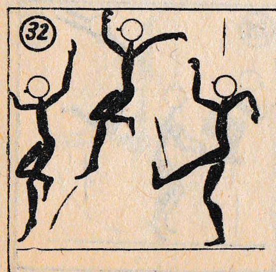


30. Sărituri cu coarda:
a) pe loc cu ambele picioare;
b) pe loc cu un singur picior;
c) pe loc cu extensie (din 3—4 în 3—4 sărituri).

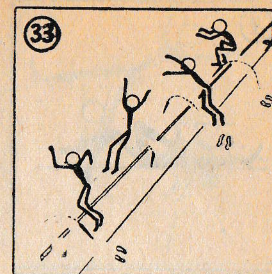
În timpul săriturii ca mingea, coarda trece pe sub tălpi la fiecare desprindere, iar la săriturile mai înalte va trece de două ori, în timpul plutirii. La început, săriturile cu coarda se execută în 2—3 reprize de cîte 1 min; treptat se ajunge la 3—4 reprize cu o durată de 2—3 min.



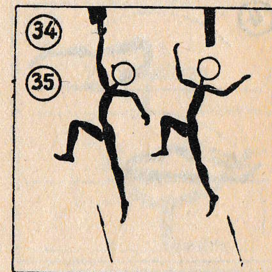
31. Alergare cu pas săltat, cu impulsie puternică și cu ridicarea energică a genunchiului odată cu brațul opus. Se execută alternativ, cîte 10—12 săltări cu fiecare picior și se repetă după o scurtă pauză. La un antrenament se pot executa cîte 3—4 reprize în acest fel.



32. Din alergare — sărituri în sus cu aterizare pe piciorul de bătaie. Aceeași cu aterizare pe piciorul de atac. Aceeași cu continuarea celor două sărituri. Pentru ca săriturile să fie cît mai înalte se recurge la ajutorul brațelor. Se execută 2—4 reprize de cîte 10—12 sărituri.



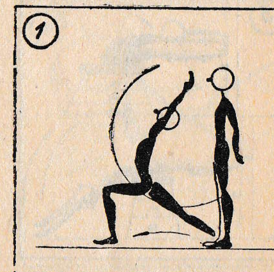
33. Sărituri în înălțime, de pe loc, peste un obstacol de 50—100 cm: a) din față; b) lateral; c) înainte și înapoi succesiv; d) lateral în zig-zag (succesiv). Se pot executa pînă la 4 reprize de cîte 15—20 sărituri consecutive. Între repetări, alergare ușoară cu joc de gleznă și mișcări de relaxare.



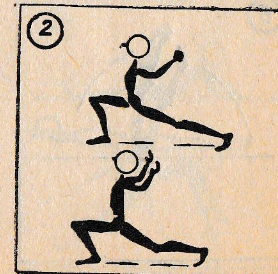
34. Cu avînt de cîțiva pași, săritură înaltă și apoi atingerea unei mingi suspendate (sau a oricărui alt obiect), cu mîna opusă piciorului de bătaie. Se repetă de 8—10 ori cu fiecare picior, avînd grijă ca săritura să fie cît mai perpendiculară pe locul de bătaie. Se recomandă ca bătaia să se execute chiar sub obiectul suspendat.

35. Aceeași săritură, însă mingea se atinge cu capul (ca la fotbal). Se execută de 8—10 ori cu fiecare picior, ca la exercițiul precedent.

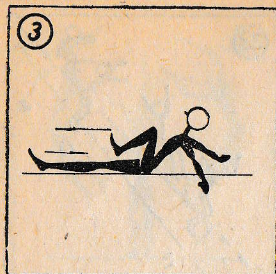
EXERCIȚII PENTRU SĂRITORII ÎN LUNGIME



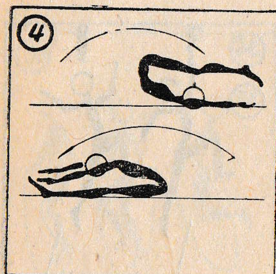
1. Stînd — fandare mare înainte cu piciorul stîng, arcuirea trunchiului înapoi și ridicarea brațelor, apoi revenire în stînd; aceeași fandînd pe piciorul drept. Se execută alternativ, de 5—6 ori cu fiecare picior și se repetă după o scurtă pauză.



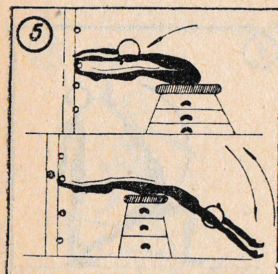
2. Fandat înainte pe un picior — schimbarea fandării prin săritură (joc de picioare). Se execută 2—3 reprize de cîte 10—12 schimbări de picior, în ritm rapid.



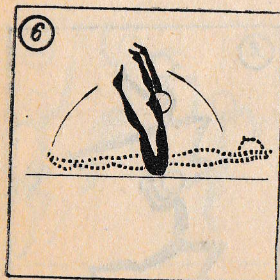
3. Şezînd, cu mîinile sprijinite inapoia trunchiului—indoirea şi întinderea alternativă a picioarelor (pedalare). Se pot executa în ritm rapid pînă la 4—5 reprize de cîte 10—12 pedalări.



4. Pe spate culcat cu braţele întinse — ducerea picioarelor peste cap pînă ce ating solul, revenire în culcat şi, în continuare, ridicarea trunchiului cu îndoire înainte, atingînd cu mîinile vîrfurile picioarelor. Mişcarea trebuie să fie legată (fără întreruperi). Se execută consecutiv de 6—8 ori şi se poate repeta încă odată, după o scurtă pauză pentru relaxare.

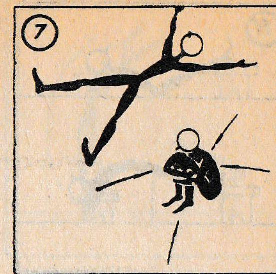


5. Şezînd pe ladă (4—5 cutii) cu faţa spre scara fixă, picioarele întinse înainte cu vîrfurile sprijinite sub şipca de la înălţimea respectivă (înălţimea lăzii) — îndoirea trunchiului pînă ce mîinile ating şipca de care se sprijină picioarele, apoi îndreptarea trunchiului cu braţele întinse şi lăsarea pe spate pînă ce mîinile ating solul. Se execută consecutiv, de 4—5 ori şi se poate repeta de 2—3 ori, cu pauze scurte pentru relaxare.



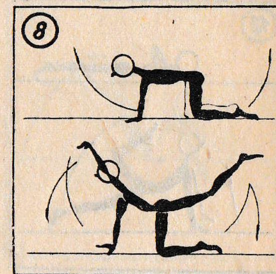
6. Pe spate culcat cu braţele întinse — ridicarea simultană a trunchiului şi picioarelor, atingînd vîrful picioarelor cu mîinile şi rămînînd un moment în echilibru pe şezută (echer), revenire în poziţia iniţială. Se execută în ritm rapid de 4—5 ori consecutiv. Se poate repeta de 3—4 ori, cu intervale scurte pentru odihnă.

7. Pe spate culcat cu braţele şi picioarele întinse diagonal — strîngere bruscă în ghemuit şezînd cu genunchii îmbrăţişaţi; revenire în poziţia iniţială. Se repetă de 8—10 ori, în ritm rapid.

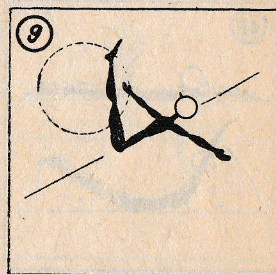


8. Sprijin pe genunchi (pe 4 labe) — ridicarea bruscă şi simultană a braţului şi piciorului din aceeaşi parte (întinse) şi revenire în poziţia de plecare. Se execută alternativ, de 5—6 ori cu braţul şi piciorul stîng, apoi cu cel drept şi se repetă de 3—4 ori, la mici intervale.

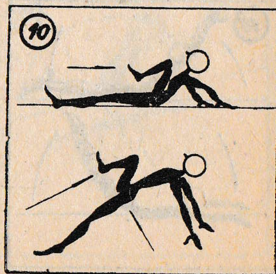
Acelaşi exerciţiu, cu ridicarea şi întinderea braţului şi piciorului opus.

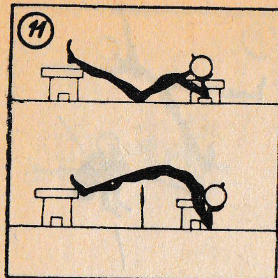


9. Pe spate culcat cu braţele întinse lateral — ridicarea picioarelor la verticală şi rotarea lor alternativ spre stînga şi spre dreapta (din şold). Se execută cîte 6—8 rotări în fiecare sens.

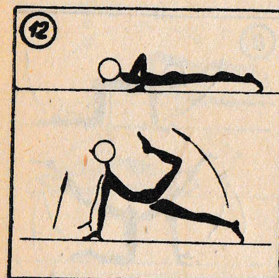


10. Şezînd cu trunchiul înclinat înapoi, sprijinit pe palme— îndoirea unui genunchi la piept odată cu ridicarea şezutei de pe sol şi revenire. Se insistă în special asupra piciorului de atac. Se execută alternativ, de 5—6 ori cu fiecare picior, în ritm foarte rapid. Cu piciorul de atac se execută succesiv de 6—8 ori şi se repetă după o scurtă pauză.

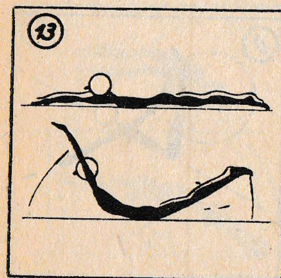




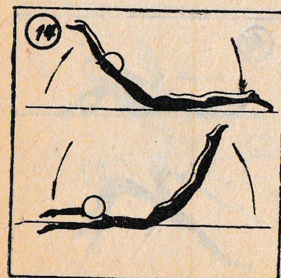
11. Pe spate culcat, sprijinit cu călcîile și ceafa pe 2 bănci de gimnastică, picioarele puțin depărtate — trecerea în extensie și revenire. Se execută rar, de 3—4 ori și se poate repeta încă odată, după o mică pauză.



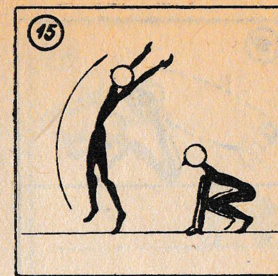
12. Sprijin culcat cu brațele îndoite — întinderea bruscă a brațelor odată cu ridicarea energică a trunchiului și a unui picior. Gamba pendulează înapoi, iar talpa piciorului caută să atingă capul care este dat mult pe spate (extensie). Se execută alternativ, de 4—5 ori cu fiecare picior.



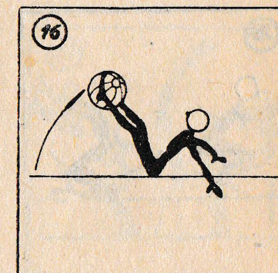
13. Inainte culcat cu brațele întinse — extensie puternică cu ridicarea trunchiului și a picioarelor întinse. Se execută rar, de 5—6 ori consecutiv. După o pauză mai mare se poate repeta încă odată.



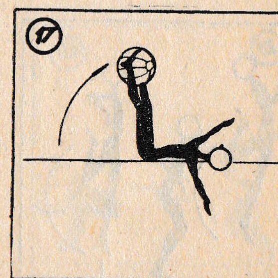
14. Din aceeași poziție ca la exercițiul 13, se execută „leagănul": mai întîi se ridică trunchiul apoi arcuit astfel cu brațele și picioarele întinse, se începe legănarea. Se execută cîte 5—6 legănări consecutive și se repetă de 2—3 ori, cu mici intervale pentru relaxare.



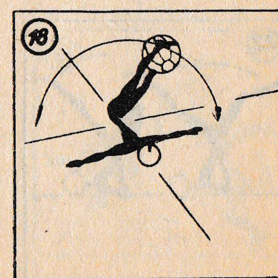
15. Sprijin ghemuit — întindere bruscă în extensie și revenire. Se repetă de 6—8 ori.



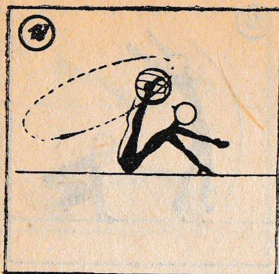
16. Șezînd cu mîinile sprijinite înapoi, cu picioarele întinse, ținînd mingea medicinală de 3—4 kg între glezne — ridicarea picioarelor în sus și revenire. Se execută pînă la 3—4 reprize de cîte 6—8 ridicări în ritm rapid.



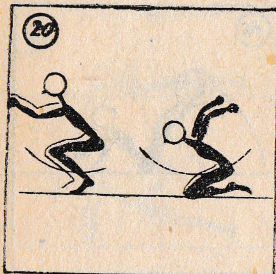
17. Aceeași mișcare din pe spate culcat cu brațele întinse lateral, palmele sprijinite. Mișcarea picioarelor este mai amplă.



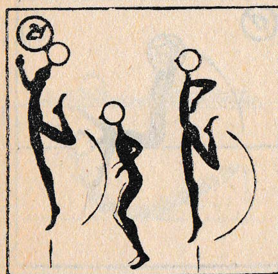
18. Din aceeași poziție ca la exercițiul 16 sau 17 — ducerea (legănarea) mingii spre stînga și dreapta. Se execută de 6—8 ori consecutiv și se reia de 3—4 ori, după mici intervale pentru odihnă.



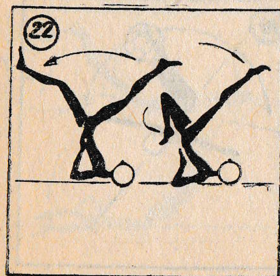
19. Aceeași poziție ca la exercițiile 16 și 17 — rotarea mare a picioarelor alternativ spre stînga și spre dreapta. Se execută de 4—6 ori în fiecare parte.



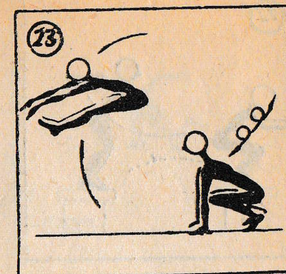
20. Stînd pe genunchi cu brațele întinse înainte — balansarea brațelor în jos și înapoi cu lăsarea șezutei pe gambe, apoi săritură bruscă în sus cu aterizare pe tălpi și întinderea trunchiului, cu legănarea brațelor prin înainte-sus. Se repetă de 4—8 ori.



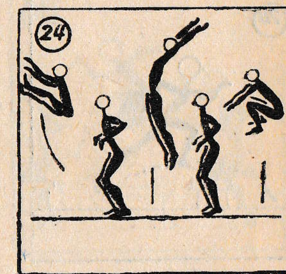
21. Săritură ca mingea pe ambele picioare, cu ridicarea alternativă a unui călcîi cît mai aproape de șezută, prin pendularea gambei înapoi. Se execută 2—3 reprize de cîte 10—15 sărituri.



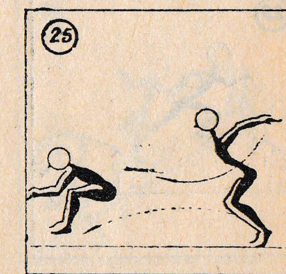
22. Sprijin pe omoplați — pedalări și forfecări de picioare.



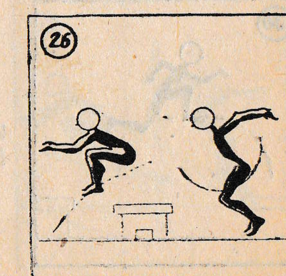
23. Din sprijin ghemuit — 2—3 arcuiri și apoi brusc, săritură înaltă în echer. Cădere în ghemuit și repetare. Se repetă de 6—8 ori.



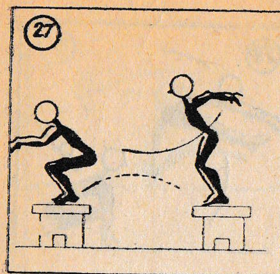
24. Sărituri ca mingea pe loc (pe ambele picioare). La fiecare 2—3 —4 sărituri ca mingea se execută:
a) o săritură înaltă cu ghemuire;
b) o săritură înaltă cu echer;
c) o săritură înaltă cu extensie;
d) o săritură înaltă cu depărtarea picioarelor;
e) o săritură înaltă cu forfecarea picioarelor.
Se execută 3—4 reprize de cîte 5—6 sărituri înalte.



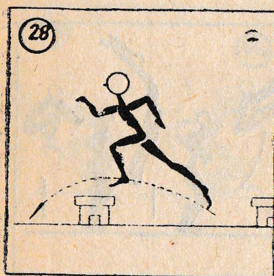
25. Sărituri succesive de pe loc. Se execută 8—10 sărituri în continuare și se repetă de 2—3 ori, după intervale pentru odihnă.



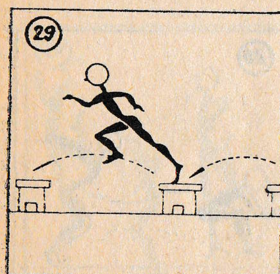
26. Același exercițiu, sărind peste un șir de bănci așezate la distanțe potrivite (sărituri legate peste bănci).



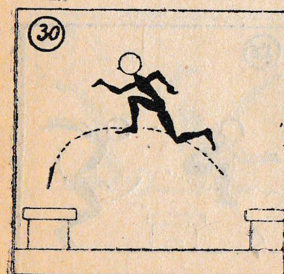
27. Același exercițiu, sărind de pe o bancă pe cealaltă.



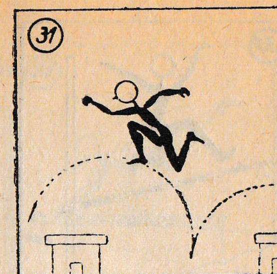
28. Alergare neîntreruptă peste un șir de bănci așezate la intervale potrivite. Se repetă de 4—5 ori peste 8—10 bănci, mărindu-se treptat intervalul dintre bănci.



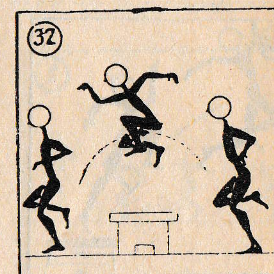
29. Același exercițiu, pășind de pe o bancă pe cealaltă.



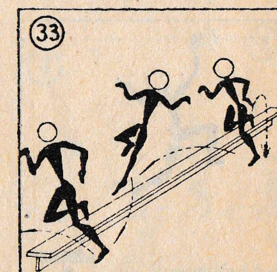
30. Același exercițiu, pășind de pe o bancă pe cealaltă prin sărituri înalte de pe un picior pe celălalt.



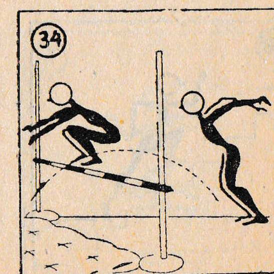
31. Același exercițiu, pășind în intervalul dintre bănci.



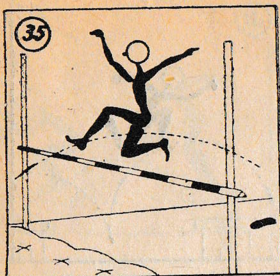
32. Salturi pe același picior, de pe o bancă pe alta. Se repetă de 2—3 ori cu fiecare picior. Se insistă asupra piciorului de bătaie.



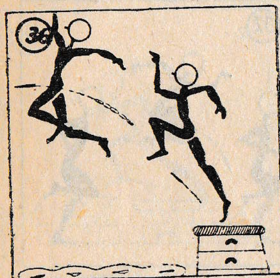
33. Sărituri succesive pe ambele picioare și pe un picior, lateral în zig-zag, peste 2—3 bănci așezate cap la cap.



34. Săritură în lungime de pe loc peste ștachetă (ridicată la 50—60 cm) cu aterizare pe saltea sau în groapa cu nisip. Se repetă de 10—12 ori.



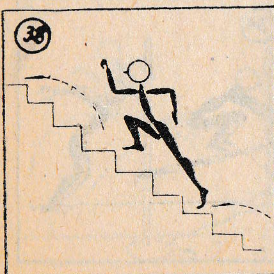
35. Cu avînt redus — săritură în lungime peste ștachetă (ridicată la 50—80 cm).



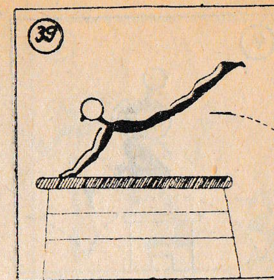
36. Cu avînt redus — săritură înaltă cu ghemuire sau extensie, cu bătaie pe o cutie de ladă (îmbrăcată în piele). Se execută 10—12 sărituri.



37. Aceeași săritură, cu atingerea unui obiect suspendat sau a unei mingi aruncate de partener (pasarea unei mingi de volei, lovirea cu capul a unei mingi de fotbal). Se execută 6—8 sărituri.



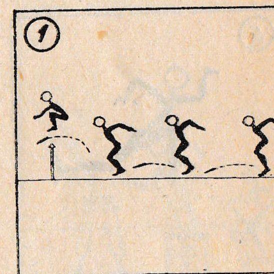
38. Alergare în sus pe trepte, sărind cîte 3, 4 sau 5 trepte cu împingere pronunțată din piciorul de bătaie și cu ridicarea cît mai sus a genunchiului piciorului de atac.



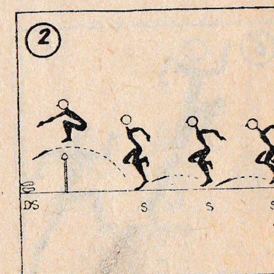
39. Sărituri cu sprijin peste aparate de gimnastică (capră, ladă, cal) și sărituri combinate.

EXERCIȚII PENTRU SĂRITORII DE TRIPLUSALT

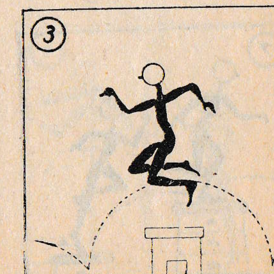
Pe lîngă exercițiile destinate săritorilor în înălțime și lungime, săritorii de triplusalt folosesc următoarele exerciții pregătitoare, speciale:



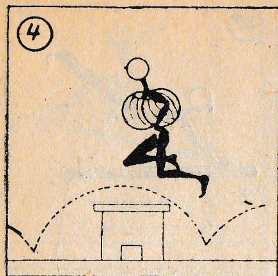
1. 5—6 sărituri consecutive pe ambele picioare, terminate cu o săritură peste ștacheta ridicată la înălțimea de 60—100 cm (ștacheta se înalță de la o săritură la alta). Se execută în total pînă la 8—12 sărituri peste ștachetă.



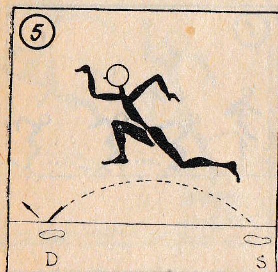
2. Aceeași săritură, executată pe un singur picior. Se execută alternativ cu piciorul drept și cu cel stîng, iar după săritura peste ștachetă, aterizarea se face pe ambele picioare.



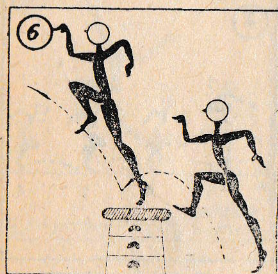
3. Salturi succesive peste un șir de bănci. Se execută alternativ cîte 2—3 salturi pe fiecare picior. Dacă numărul de bănci nu trece de 6, se repetă de mai multe ori. Același exercițiu se poate executa pe gazon sau pistă. Lungimea salturilor trebuie să crească treptat.



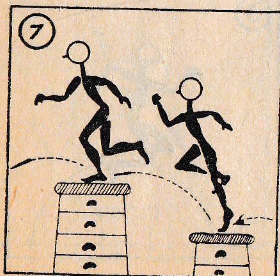
4. Executarea acelorași sărituri ținînd în brațe una și apoi 2 mingi medicinale sau în spate un sac cu nisip (de 6—8 kg). Se execută 3—4 reprize de cîte 10—15 sărituri alternative.



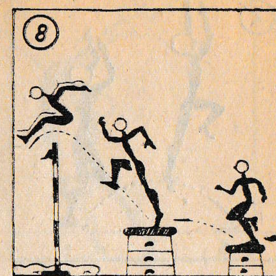
5. Alergare prin sărituri succesive de pe un picior pe celălalt cu ridicarea pronunțată a genunchiului și împingerea energică din piciorul impulsor. Se repetă de 2—3 ori pe distanță de 40—100 m. Pentru controlul vitezei execuției se pot executa din cînd în cînd curse pe 100 m prin sărituri succesive, cronometrate.



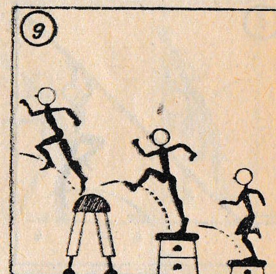
6. Cu elan redus— săritură combinată: bătaie pe o cutie sau ladă, săritură pe lada cu 3 cutii și după aceasta, săritură înaltă în lungime, cu aterizare pe saltea sau în nisip. Se repetă de 4—8 ori.



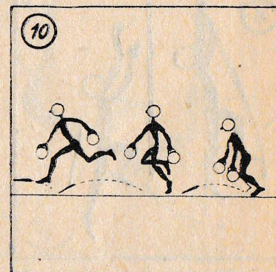
7. Aceeași săritură, executînd un salt — pe același picior — de pe prima pe a doua ladă. Se repetă de 4—8 ori.



8. Aceleași sărituri (6 și 7), ultima fiind executată peste o ștachetă ridicată la înălțimea de 150—180 cm.

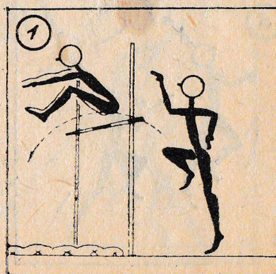


9. Săritură combinată, pășind pe 3 lăzi de înălțimi din ce în ce mai mari (de exemplu: 1, 3 sau 5 cutii), urmate de o săritură înaltă peste ștachetă (ridicată la 150—200 cm). Se execută de 2—3 ori cu sărituri succesive de pe un picior pe altul și apoi de 4—6 ori cu tehnica triplusaltului, adică primul salt să fie pe același picior. Se poate executa cu bătaie pe sol sau pe prima ladă (1 cutie).

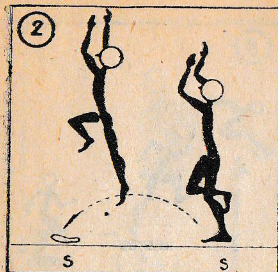


10. Triplu și pentasalt de pe loc, repetîndu-se pînă la 20—30 sărituri la un antrenament. Aceleași sărituri ținînd în brațe mingi medicinale, saci cu nisip, haltere, etc.

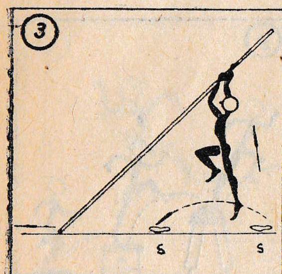
EXERCIȚII PENTRU SĂRITORII CU PRĂJINA



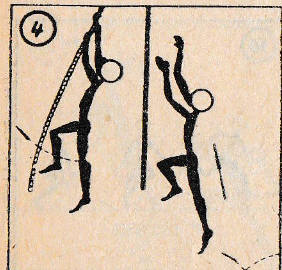
1. Venind cu un ușor elan din față — săritură peste ștachetă, cu ghemuirea genunchilor la piept. Bătaie pe piciorul detentor, aterizare pe ambele picioare în groapa cu nisip sau pe saltea. Se va încerca să se treacă în acest fel o înălțime cît mai mare. Se pot executa 10—15 sărituri.



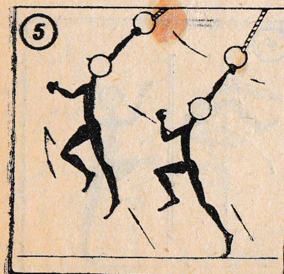
2. Cu elan redus — executarea unui pas săltat înalt, cu ducerea braţelor deasupra capului, imitînd bătaia la prăjină. Săltările se execută numai pe piciorul detentor.



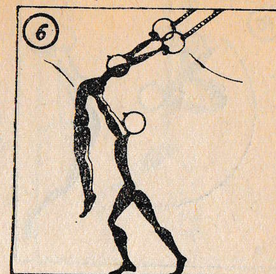
3. Acelaşi exerciţiu efectuat cu prăjina în mînă, făcînd să alunece vîrful prăjinii pe suprafaţa pistei. Bătaia se execută puternic, pentru a obţine o săltare cît mai înaltă.



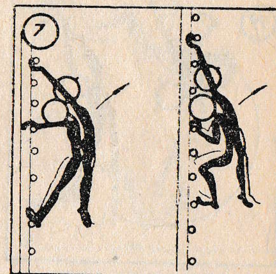
4. Exerciţiul se execută la frînghie. Venind cu un uşor elan, săritorul execută o bătaie energică pe piciorul detentor, apoi sărind în sus, se agaţă de frînghie, rămînînd în atîrnare şi lăsînd picioarele să oscileze liber înainte. Acest exerciţiu poate fi făcut şi cu executarea bătăii pe trambulina elastică. Se execută de 10 ori, cu mici intervale între repetări.



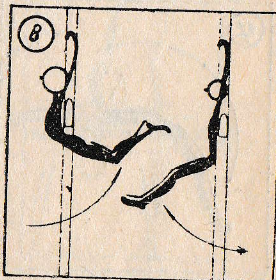
5. Atîrnat la inele într-un singur braţ (dreptul). Din uşoară pendulare se execută o împingere de pe piciorul stîng, executantul avîntindu-se înainte cu pieptul şi căutînd să-şi menţină echilibrul în atîrnare, fără să se răsucească.



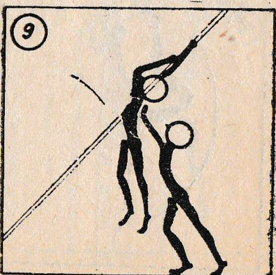
6. Exerciţiu cu ajutorul partenerului. Executantul stă atîrnat cu braţele întinse (la bara fixă, inele, bîrnă, ramura unui pom). Partenerul aplică palmele pe omoplaţii executantului şi împingîndu-l înainte, îl ridică în sus, menţinîndu-l cîteva momente în această poziţie. Executantul rămîne pasiv tot timpul execuţiei. Exerciţiul se repetă de 3—6 ori.



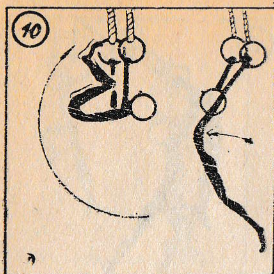
7. Exerciţiul la scara fixă cu ajutorul partenerului. Partenerul se aşează cu faţa la scara fixă, apucă şipca din dreptul umerilor, îndoind braţele cu coatele ridicate lateral şi cu pieptul aproape de şipcă; apoi îşi fixează tălpile pe una din şipcile joase, îndoind uşor genunchii înafară. Executantul se sprijină cu spatele pe umerii şi spatele partenerului, rămînînd atîrnat de una din şipcile de sus. Partenerul, întinzînd încet picioarele şi braţele, împinge în spatele executantului, care se extinde complet. Exerciţiul se reia de 2—3 ori, apoi se schimbă executanţii.



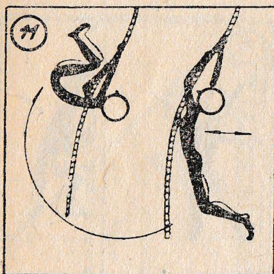
8. Exerciţiul se execută la 2 bîrne suedeze. Bîrna superioară se foloseşte pentru atîrnare, iar a doua se potriveşte în dreptul omoplaţilor. Executantul ia poziţia atîrnat, sprijinindu-se cu omoplaţii pe bîrna de jos. Din această poziţie pendulează picioarele înainte şi înapoi.



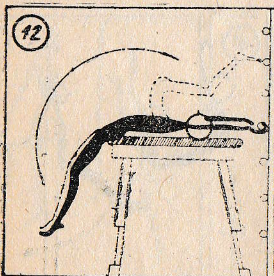
9. Exerciţiu asemănător cu exerciţiul 6, cu deosebirea că executantul este atîrnat de o prăjină fixată la capătul inferior (în ladă, colţ). În sala de gimnastică, pentru acest exerciţiu se pot folosi prăjinile care sînt fixate la capătul de sus.



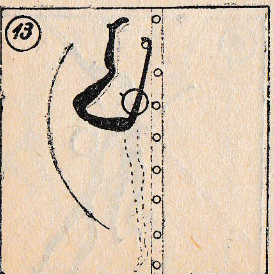
10. Din atîrnat la inele, se execută o aruncare a pieptului înainte (extensie), apoi răsturnind capul și umerii înapoi, executantul pendulează și ridică rapid picioarele sus pînă în dreptul mîinilor. Se execută de 2—3 ori, cîte 5 ridicări consecutive.



11. Exercițiu asemănător cu exercițiul 10, executat la frînghie. Acesta poate fi combinat cu exercițiul 4.

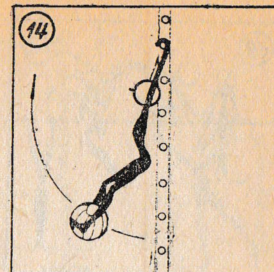


12. Executantul stă culcat cu spatele pe o masă sau pe o ladă (din sala de gimnastică) în așa fel, încît picioarele să rămînă atîrnate liber în jos. Mîinile apucă un sprijin. Din această poziție, se execută ridicarea rapidă a picioarelor peste cap. Se pot executa 2—3 reprize de cîte 6—10 ridicări.

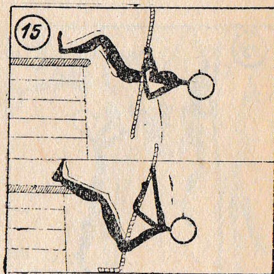


13. Atîrnat cu spatele la scara fixă — ridicarea repetată a picioarelor în sus pînă la perete. Se execută 5—10 ridicări, se face o pauză de 2—3 min, apoi se repetă.

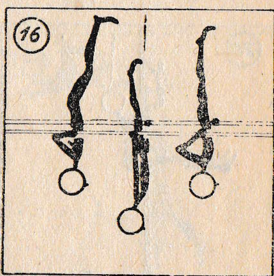
14. Același exercițiu efectuat cu îngreuiere. Executantul ridică cu picioarele o minge medicinală. Se execută 2—3 reprize de cîte 3—5 ridicări.



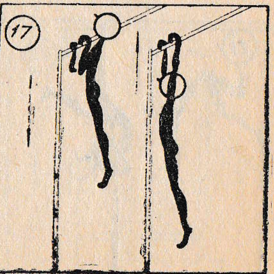
15. Executantul este atîrnat de frînghie cu picioarele sprijinite sus pe un suport. Din această poziție, execută o serie de tracțiuni rapide în brațe. Tragerea trebuie să fie dirijată spre șoldul stîng (interior).

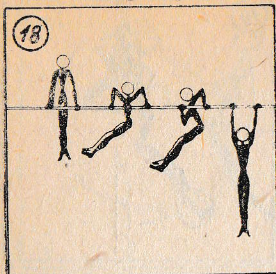


16. Atîrnat răsturnat (cu capul în jos) la paralele sau inele — executarea unor îndoiri rapide ale brațelor.

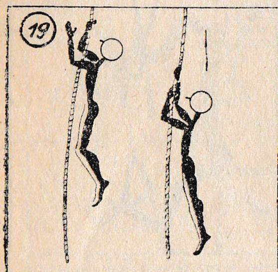


17. Atîrnat (la bara fixă, inele, bîrnă, frînghie, sau ramura unui pom) — executarea unor tracțiuni rapide în brațe (3—5—10).

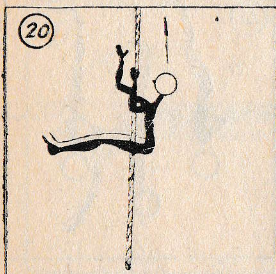




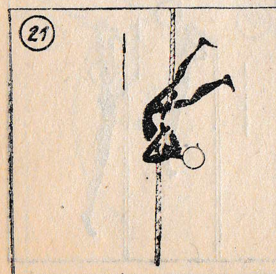
18. Atîrnat la bara fixă — tragere în sprijin pe brațe. Mișcarea se execută rapid, iar trecerea în sprijin se face prin zvîcnirea unuia sau a ambelor coate în sus.



19. Urcări la frînghie fără ajutorul picioarelor.

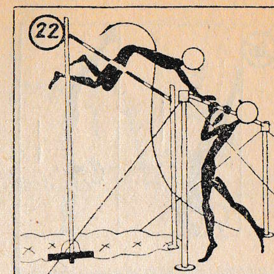


20. Urcări la frînghie în brațe, cu picioarele ținute la orizontală (în echer).



21. Urcări la frînghie în brațe, în poziția răsturnat îndoit cu picioarele depărtate.

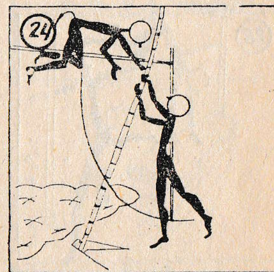
22. La bara fixă joasă (la înălțimea umerilor sau ceva mai sus) exerciții de pendulare prin subbalansare, răsucire și părăsirea aparatului. Acest exercițiu se poate efectua sub forma unei „sărituri" peste o ștachetă așezată în fața barei. Distanța dintre ștachetă și bară se fixează în raport cu traiectoria săriturii.



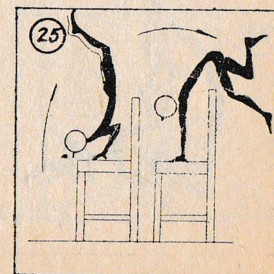
23. Exercițiu asemănător exercițiului 22, executat la frînghie. Trecerea ștachetei se efectuează prin pendulare cu ajutorul frînghiei. Aterizare pe saltea.

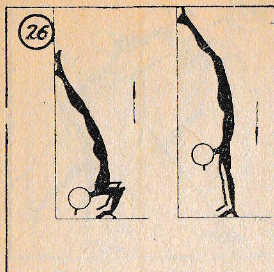


24. Cu ajutorul unei prăjini, fixată la ambele capete — trecere peste ștachetă, prin pendulare. Lucrul la prăjină este identic cu lucrul în aer la săritura cu prăjina.

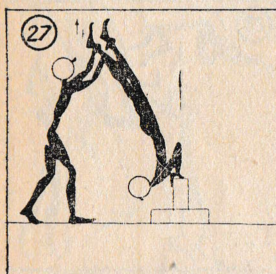


25. La o bancă sau la un scaun cu spetează — ridicare în stînd pe mîini (boltă), îndoirea lentă a brațelor, apoi întinderea lor energică cu trecere peste spetează. Aterizare elastică pe ambele picioare.

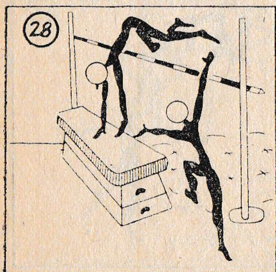




26. Stind pe miini (boltă), cu picioarele sprijinite la perete — îndoirea lentă a brațelor (nasul pe pămînt), apoi întinderea lor rapidă (împingere în brațe).



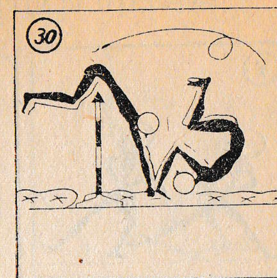
27. Stind pe miini pe banca întoarsă (partenerul susține picioarele executantului) — îndoirea brațelor pînă ce pieptul atinge banca și împingere în brațe cu ajutorul partenerului, care trage ușor de picioare în sus. Se execută 3—8 împingeri și se repetă de mai multe ori.



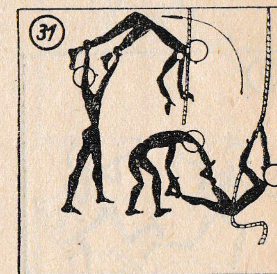
28. Trecerea ștachetei prin sprijinirea miinilor pe ladă. Venind cu elan oblic la ladă, prin roată, trecere în stînd pe miini pe ladă. Îndoirea ușoară a brațelor și împingere cu coborîrea picioarelor dincolo de ștachetă. Aterizare pe saltea.



29. La saltea, rostogolire înapoi și ridicare în stînd pe brațe (boltă).

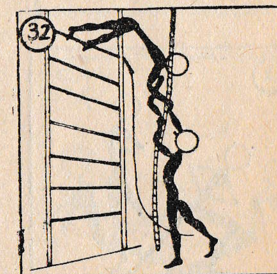


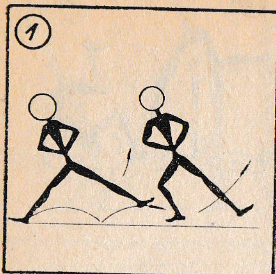
30. Același exercițiu cu trecerea unei ștachete, prin împingere în brațe.



31. Atîrnat de frînghie cu picioarele depărtate, sprijinite oblic pe sol. Partenerul apucă picioarele executantului și le ridică deasupra capului. In acest timp, atletul execută tracțiunea în brațe, răsucirea spre interior și împingerea în brațe, cu umărul la frînghie. Acțiunea executantului trebuie să fie continuă și rapidă.

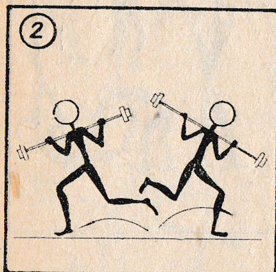
32. Exercițiu asemănător cu exercițiul 31, executat la frînghie în fața scării fixe. Picioarele se sprijină pe o șipcă, cît mai sus. Piciorul drept este dus spre stînga, iar cel stîng spre dreapta șipcii în așa fel, încît să permită răsucirea săritorului cu fața în jos. Executantul se sprijină pe brațe cu umărul drept pe frînghie și cu picioarele pe scara fixă. Din această poziție se execută o serie de împingeri în brațe.



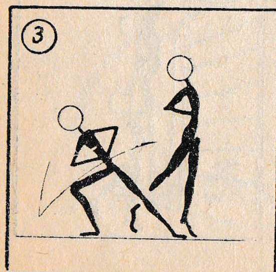


1. Stînd pe un picior ușor îndoit, cu toată talpa pe sol — executarea unei serii de sărituri laterale pe piciorul de sprijin, cu balansul lateral al piciorului liber.

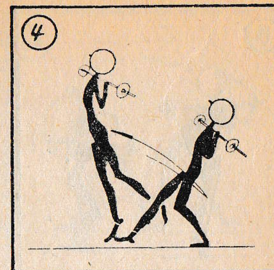
Se insistă în special asupra execuției corecte cu piciorul pe care se efectuează saltul la împingerea greutății din cerc. Se urmărește ca la fiecare aterizare, proiecția centrului de greutate a corpului să fie înapoia piciorului de sprijin. Salturile vor fi scurte și razante, executate în ritm rapid. Se execută 5—6 salturi consecutive pe același picior, apoi tot atîtea pe celălalt. Se repetă alternativ, de 6—8 ori.



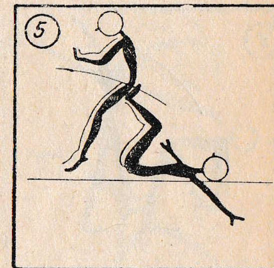
2. Stînd cu mîinile pe șold — sărituri de pe un picior pe celălalt (prin ușoare îndoiri și întinderi rapide) în diferite sensuri, înainte și înapoi, lateral, oblic. Mai tîrziu, aceleași sărituri se execută purtînd pe umeri saci cu nisip, haltere etc., de diferite greutăți, pentru a mări intensitatea efortului. Se execută în reprize cu o durată de 1, 2 sau 3 min, care se repetă de 2—3 ori.



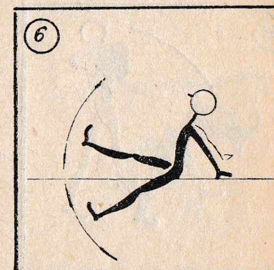
3. Depărtat stînd cu mîinile pe șold — îndoirea lentă a piciorului drept, urmată de extensia lui rapidă, împingînd energic în șold, cu răsucirea trunchiului spre stînga, apoi revenire în poziția de plecare. Urmează același lucru, executat invers. Se repetă alternativ, de 10—12 ori cu fiecare picior. Pentru mărirea intensității, exercițiul se execută avînd pe umeri saci cu nisip sau o halteră (de 10—40 kg).



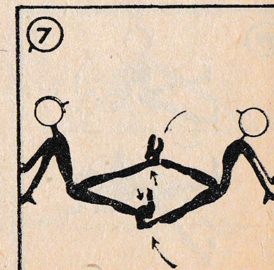
4. Mers cu îndoirea piciorului dinapoi, urmată de extensia lui rapidă și completă, cu împingerea trunchiului înainte. Mîinile se țin pe șold. Se poate mări intensitatea, purtînd pe umeri un sac cu nisip sau o halteră. Se execută pe porțiuni de 50—100 m și se repetă de 2—3 ori.



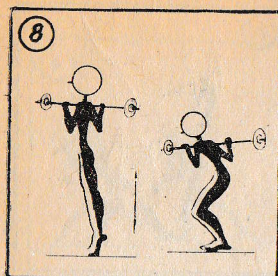
5. Pe spate culcat, cu brațele întinse lateral, picioarele ridicate și îndoite din genunchi sprijinind cu tălpile un partener — întinderea bruscă a picioarelor, împingînd partenerul înainte. Se repetă de 8—10 ori. Același exercițiu se poate executa alternativ cu fiecare picior, împingînd un sac cu nisip de 10—20 kg, sau un partener de aceeași greutate cu executantul.



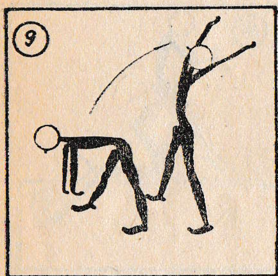
6. Șezînd cu picioarele întinse, sprijinit înapoi pe mîini — depărtarea și apropierea picioarelor. Se execută 6—8 depărtări și apropieri consecutive, în ritm rapid, apoi se reia exercițiul după o mică pauză.



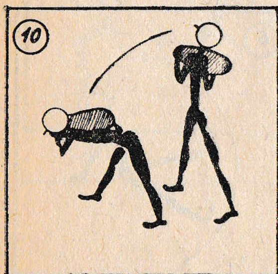
7. Cîte 2 față în față, în aceeași poziție ca mai sus. Un executant depărtează picioarele, iar celălalt opune rezistență tot cu picioarele; apoi cel care a opus rezistență apropie picioarele și celălalt opune rezistență. Se execută de 6—8 ori consecutiv.



8. Stînd cu un sac sau cu o halteră pe umeri — îndoirea ușoară a genunchilor, urmată de întinderea bruscă și energică a picioarelor cu ridicare pe vîrfuri. Se repetă de 10—12 ori, la intervale scurte. Greutatea sacului sau a halterei se mărește treptat de la un antrenament la altul, pînă se ajunge la o greutate egală cu cea a executantului. In această fază, exercițiul se poate executa ținînd pe umeri un partener.



9. Depărtat stînd, cu trunchiul aplecat la orizontală și brațele libere în jos — îndreptarea bruscă a trunchiului cu ducerea brațelor în diferite poziții și revenire în poziția de plecare. Se repetă de 8—10 ori consecutiv în 3—4 reprize, la scurte intervale de odihnă.



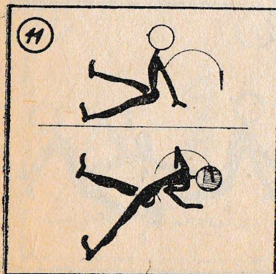
10. Același exercițiu executat cu rezistențe diferite:

a) un sac cu nisip ținut pe ceafă (10—30 kg);

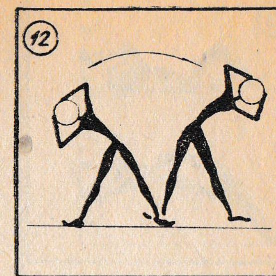
b) un partener ținut în brațe care își trece picioarele în jurul șoldurilor executantului;

c) un partener șezînd călare pe umeri.

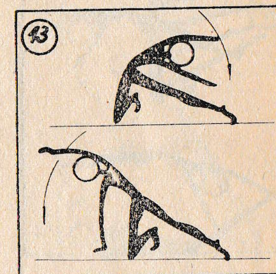
In aceste cazuri, numărul repetărilor este mai mic sau mai mare, în funcție de greutatea rezistenței și de gradul de pregătire fizică a executantului.



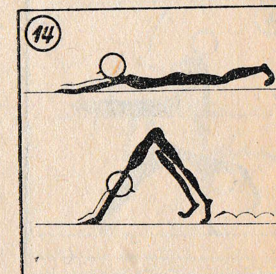
11. Șezînd cu picioarele depărtate — răsucirea și aplecarea trunchiului spre stînga, cu așezarea palmelor pe sol și ducerea capului cît mai jos, revenire și aceeași mișcare spre dreapta. Se execută alternativ, de 6—8 ori în fiecare parte.



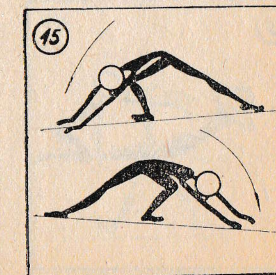
12. Depărtat stînd cu mîinile pe creștet — îndoirea trunchiului alternativ spre stînga și spre dreapta cu 2—3 arcuiri. Se repetă de 5—6 ori, în fiecare parte.



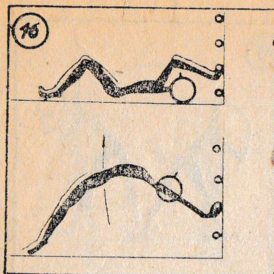
13. Stînd pe un genunchi, piciorul celălalt întins, sprijinit lateral, brațele sus — îndoirea trunchiului spre piciorul întins lateral cu 2—3 arcuiri, apoi îndoirea spre partea opusă, cu sprijinirea palmei din aceeași parte pe sol.



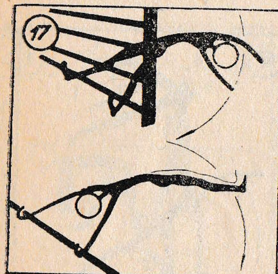
14. Culcat, sprijinit pe palme (cu brațele întinse) și pe vîrful picioarelor — ridicarea șezutei, cu ducerea capului între brațe, pînă ce trunchiul ajunge în prelungirea brațelor (echer, sprijinit pe palme și vîrful picioarelor) și revenire. Se repetă de 5—6 ori și se reia exercițiul după o scurtă pauză.



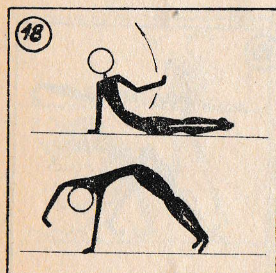
15. Depărtat stînd cu brațele întinse sus — îndoirea alternativă a genunchilor cu răsucirea și îndoirea trunchiului spre piciorul îndoit și ducerea mîinilor cît mai înainte pe sol. Se execută alternativ, de 5—6 ori în fiecare parte, în ritm rapid și se reptă de 2—3 ori cu mici pauze.



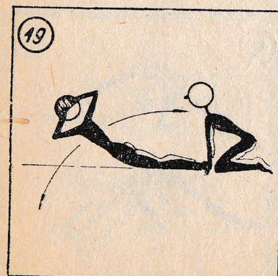
16. Cu capul lîngă scara fixă, pe spate culcat cu genunchii aduşi, apucat de a 3-a sau a 4-a şipcă. Fără a schimba locul picioarelor, trecere bruscă în extensie completă, prin ridicarea şi împingerea înainte a abdomenului (şoldurilor) şi revenire în poziţia culcat. Se repetă în 2—3 reprize de cîte 3—4 ori.



17. Pe spate culcat, cu braţele întinse şi picioarele uşor depărtate, sprijinite la scara fixă, bancă etc. — îndoirea trunchiului în plan lateral, alternativ spre stînga şi spre dreapta, de cîte 5—6 ori. Acelaşi exerciţiu cu sprijin la umeri şi cu ducerea picioarelor la stînga şi la dreapta.

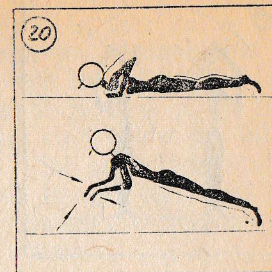


18. Sprijin culcat lateral — coborîrea şi ridicarea bazinului, în ritm rapid de 8—10 ori, apoi schimbarea poziţiei invers. Se repetă de 3—4 ori în fiecare parte. Aceeaşi mişcare se poate executa sprijinind picioarele pe un obstacol (ladă cu 2—3 cutii).

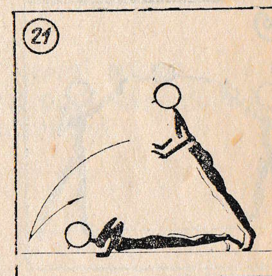


19. Inainte culcat cu mîinile la ceafă, picioarele sprijinite — ridicarea uşoară a trunchiului şi îndoirea lui lateral spre stînga şi spre dreapta. Se repetă 3—4 reprize de cîte 5—6 îndoiri alternative în fiecare parte.

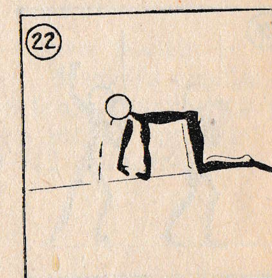
20. Sprijin culcat — îndoirea lentă a braţelor, urmată de întinderea lor rapidă cu împingerea trunchiului cît mai sus. Aceeaşi cu bătaia palmelor în aer. Se execută 3—4 reprize de cîte 6—10 îndoiri şi întinderi de braţe.



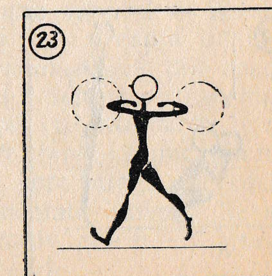
21. Din stînd — cădere înainte pe braţe. Şocul se amortizează prin îndoirea braţelor, apoi prin extensie rapidă braţele se întind, împingînd trunchiul în sus. Se repetă de 10—12 ori. Se poate executa şi cu săritură pe braţe pe saltea, peste un obstacol mic (2—3 cutii de ladă).

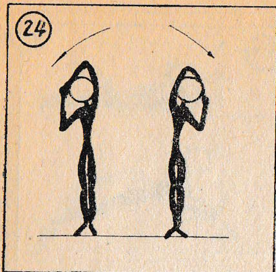


22. Sprijin pe genunchi (pe 4 labe), cu degetele mîinilor spre interior — ridicare pe vîrful degetelor mîinii şi revenire pe palme. Se execută în ritm rapid, repetîndu-se de 8—12 ori consecutiv. Se poate repeta de mai multe ori, după mici pauze pentru relaxarea degetelor. Se execută şi din poziţia sprijin culcat.



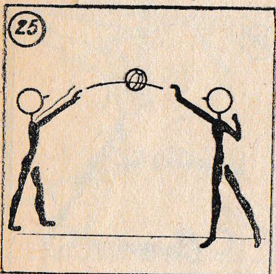
23. Braţele îndoite cu mîinile la piept, coatele lateral — rotarea braţelor din înainte-înapoi şi invers. Se fac 10—12 rotări succesive în acelaşi sens, apoi se schimbă sensul. Se repetă acest ciclu de 4—6 ori. Acest exerciţiu se poate executa din stînd, din mers sau din uşoară alergare.



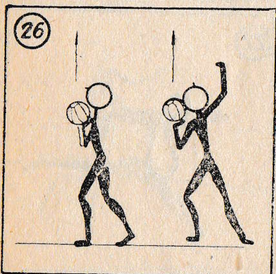


24. Stînd cu mîinile încleștate deasupra capului — coborirea alternativă a coatelor spre stînga și spre dreapta, de cîte 8—10 ori. Se repetă de 4—5 ori, după mici pauze.

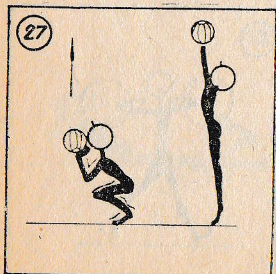
Exerciții cu mingea medicinală



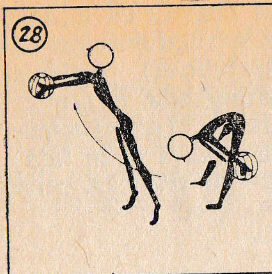
25. Cîte 2 față în față cu picioarele depărtate — împingerea mingii de la unul la altul, alternativ cu fiecare braț. Mișcările se execută asemănător cu împingerea greutății, succedîndu-se în ritm din ce în ce mai rapid. Se execută 3—4 reprize de cîte 10 împingeri cu fiecare braț.



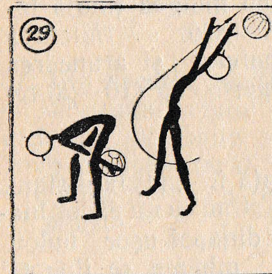
26. Stînd, cu un picior înainte (mingea se ține cu ambele mîini în fața pieptului, palmele în sus, coatele în jos) — împingerea mingii vertical în sus cu ridicare pe vîrfuri. Din aceeași poziție — împingerea mingii în sus alternativ cu fiecare braț. Din aceeași poziție — împingerea mingii ținută la ceafă. Toate aceste împingeri se execută cu întinderea bruscă a brațelor și a întregului corp. Se execută 20—30 împingeri consecutive.



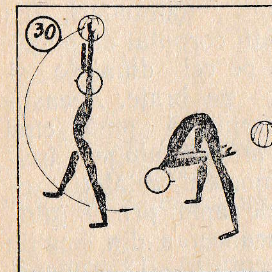
27. Ghemuit stînd, cu mingea medicinală ținută pe palme în dreptul capului — întinderea bruscă a picioarelor cu săritură în sus și împingerea mingii vertical în sus, prinderea mingii în cădere și reluarea exercițiului. Se execută cîte 8—12 împingeri consecutive. Se pot repeta după o scurtă odihnă.



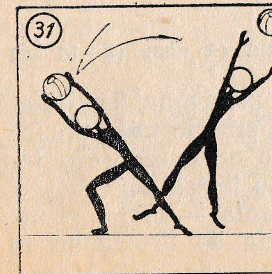
28. Stînd cu picioarele depărtate, mingea ținută în față cu ambele mîini — indoirea trunchiului cu ducerea mingii înapoi printre picioare, apoi aruncarea mingii înainte, în sus, cu întinderea întregului corp. Se poate executa în doi, prinzînd mingea aruncată de partener și aruncînd-o înapoi. Se fac 10—12 aruncări.



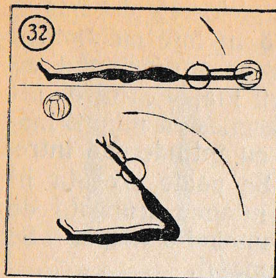
29. Din aceeași poziție — aruncarea mingii peste cap, înapoi, cu arcuirea trunchiului.



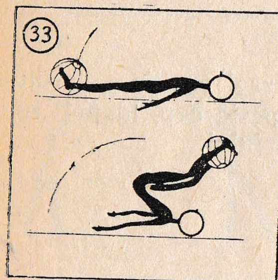
30. Din aceeași poziție — ridicarea mingii deasupra capului, apoi, îndoind brusc trunchiul, aruncarea mingii înapoi printre picioare (10—12 aruncări).



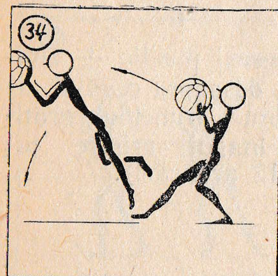
31. Depărtat stînd, cu mingea ținută deasupra capului — îndoirea trunchiului spre dreapta odată cu îndoirea genunchiului din aceeași parte, apoi îndoirea trunchiului spre stînga, cu întinderea bruscă a piciorului drept și aruncarea mingii lateral spre stînga. Aceeași aruncare efectuată invers. Se execută alternativ, cîte 8—12 aruncări în fiecare parte.



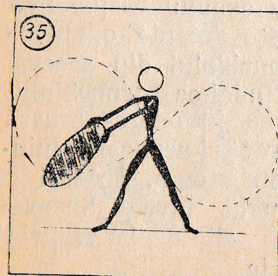
32. Pe spate culcat cu mingea ținută cu ambele miini deasupra capului (brațele întinse) — ridicarea rapidă a trunchiului și aruncarea mingii înainte (spre partener care se află la circa 5 m în față). Se execută 10—20 aruncări consecutive.



33. Din aceeași poziție ca la exercițiul 32, cu mingea ținută între labele picioarelor — ridicarea rapidă a picioarelor și aruncarea mingii înapoi peste cap (10—20 repetări).

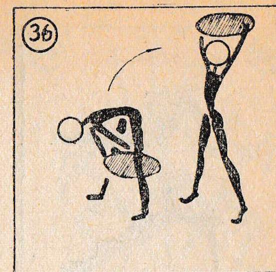


34. Cîte 2 față în față, la distanța de 5—10 m, stînd cu un picior înainte și cu cel dinapoi ușor îndoit din genunchi; mingea se ține în dreptul pieptului. Impingerea rapidă a mingii înainte-sus, cu trecerea greutății corpului de pe piciorul dinapoi pe cel dinainte și cădere înainte pe brațe. Această poziție nu se schimbă pînă cînd partenerul nu aruncă mingea înapoi. In acest moment, celălalt executant se ridică rapid, prinde mingea și reia aruncarea din poziția inițială. Se execută 10—12 aruncări.

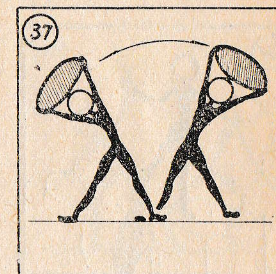


Exerciții cu sacul cu nisip (5—10 kg)

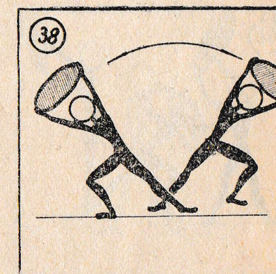
35. Stînd cu picioarele depărtate, sacul ținut cu ambele miini în față — descriere de opturi prin legănarea sacului lateral spre stînga — în sus, dreapta — în jos și invers. Se repetă de 10—12 ori în fiecare sens.



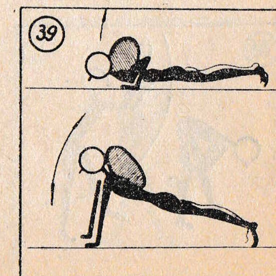
36. Din aceeași poziție — îndoirea trunchiului cu ducerea sacului între picioare și îndreptarea trunchiului cu ducerea sacului deasupra capului. Se repetă de 6—12 ori.



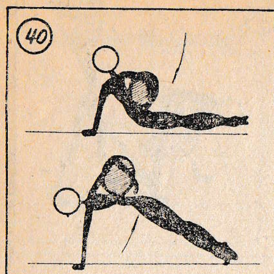
37. Din aceeași poziție, cu sacul ținut deasupra capului — îndoirea trunchiului alternativ spre stînga și spre dreapta, legat. Se execută 8—10 îndoiri și se repetă după mici pauze.

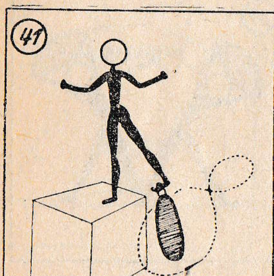


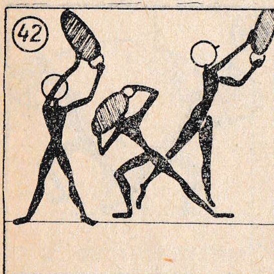
38. Aceeași mișcare ca la exercițiul 37, cu îndoirea și întinderea alternativă a genunchilor.

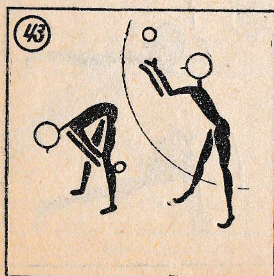


39. Sprijin culcat, sacul cu nisip așezat pe ceafă — îndoirea și întinderea rapidă a brațelor în 2—3 reprize de cîte 10—30 ori.









40. Sprijin culcat lateral, sacul cu nisip așezat pe șold, ținut cu cealaltă mînă — coborîrea și ridicarea șoldurilor de 6—12 ori. Același exercițiu schimbînd mingea pe celălalt șold.

41. Stînd pe un picior, pe o bancă (ladă etc.) cu sacul cu nisip agățat de laba celuilalt picior — legănarea sacului cu nisip în diferite direcții, descrierea unor cercuri și opturi. Se execută alternativ cu fiecare picior. Brațele echilibrează.

42. Depărtat stînd, ținînd sacul cu nisip de mîner, cu mîna stîngă — legănarea sacului spre stînga în sus și rotare spre dreapta, apucîndu-l cu mîna dreaptă și trecînd în poziția de împingere a greutății, apoi împingerea sacului spre stînga cu îndreptarea și răsucirea trunchiului odată cu întinderea piciorului drept și trecerea greutății corpului pe cel stîng. Fără a da drumul sacului din mîna stîngă, se reia poziția de plecare și se execută același exercițiu. Se repetă alternativ, de 6—8 ori cu fiecare braț.

Exerciții cu greutatea

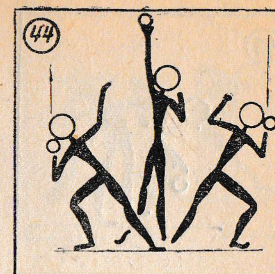
43. Depărtat stînd, ținînd greutatea în ambele mîini — ducerea greutății între picioare, apoi aruncarea greutății în sus, cu întinderea completă a corpului (ridicarea pe vîrfuri). Prinderea greutății în cădere și repetarea mișcării. Se execută 10—12 aruncări în sus, în ritm rapid și se repetă de 3—4 ori, la intervale scurte pentru odihnă.

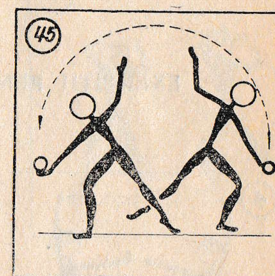
44. Depărtat stînd, ținînd greutatea într-o mînă, la umăr — împingerea greutății în sus și prinderea ei în cădere, cu aceeași mînă. Se execută 10—12 împingeri succesive cu același braț, apoi se schimbă brațul. Se repetă alternativ, de 3—4 ori cu fiecare braț. Același exercițiu, împingînd greutatea cu o mînă și prinzînd-o cu cealaltă. Același exercițiu cu îndoirea genunchiului, după ce s-a prins greutatea și ajutarea împingerii prin întinderea energică a piciorului din partea brațului care efectuează împingerea.

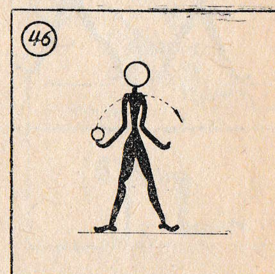
45. Depărtat stînd cu brațele lateral — aruncarea greutății dintr-o mînă în alta, pe deasupra capului, cu îndoirea laterală a trunchiului. Se execută 10—15 aruncări dintr-o mînă în alta și se repetă de 2—3 ori, cu pauze.

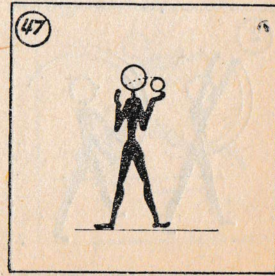
46. Stînd cu picioarele ușor depărtate și coatele fixate la șolduri — aruncarea greutății dintr-o mînă în alta, executînd mișcarea din antebraț și mînă. Se execută 3—4 reprize de cîte 10—20 aruncări.

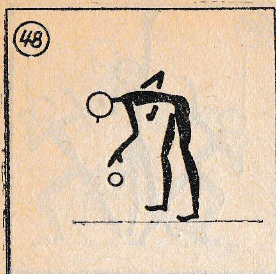
47. Depărtat stînd, brațele îndoite cu coatele fixate la șolduri, mîinile în dreptul umerilor — aruncarea greutății dintr-o mînă în alta, folosind numai impulsia mîinilor și a degetelor. Aruncările se repetă în ritm rapid de 10—12 ori. Se execută pînă la 5—6 reprize de acest fel.





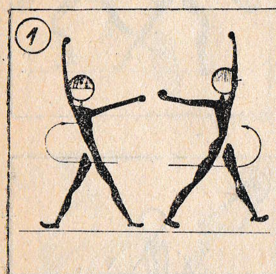






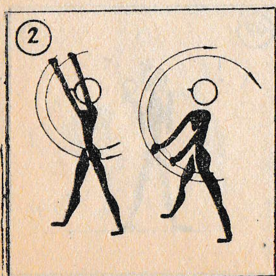
48. Stînd cu picioarele ușor depărtate, ținînd greutatea într-o mînă cu palma în jos — se lasă greutatea să cadă și se prinde înainte de a atinge solul (în aer). Treptat se va executa cu greutăți din ce în ce mai grele. Mișcarea se execută de 5—6 ori consecutiv cu aceeași mînă, apoi cu cealaltă. Se repetă alternativ, de 4—5 ori cu fiecare mînă.

EXERCIȚII PENTRU ARUNCĂTORII DE DISC

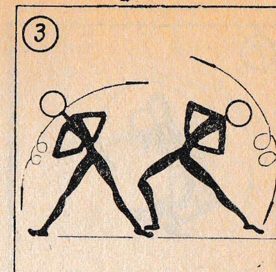


Aruncătorii de disc întrebuințează în antrenamentul lor aproape toate exercițiile indicate la aruncătorii de greutate. Pe lîngă acestea, mai folosesc următoarele exerciții :

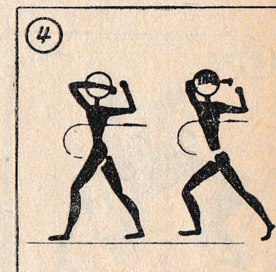
1. Depărtat stînd — răsucirea trunchiului alternativ spre dreapta și spre stînga, cu ducerea brațului — spre care se face răsucirea — la orizontală și cu întinderea celuilalt în sus. Se execută legat, în ritm rapid, de 6—10 ori în fiecare parte și se repetă acest ciclu de mai multe ori, cu mici pauze.



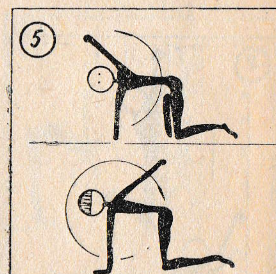
2. Depărtat stînd cu brațele întinse în sus — rotarea amplă a brațelor din umeri, înainte și înapoi. Se pot executa mai multe rotări succesive în același sens, apoi se schimbă sensul sau se execută alternativ cîte 3—4 rotări în fiecare sens. Exercițiul se repetă de 4—8 ori, în fiecare sens.



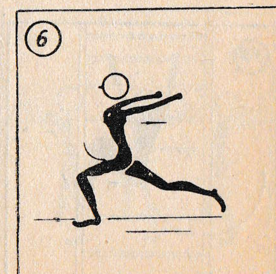
3. Depărtat stînd cu miinile pe șold — îndoirea alternativă a trunchiului spre stînga și spre dreapta cu arcuiri (bazinul rămîne fix). Același exercițiu cu împingerea bazinului în sens opus îndoirii, cu îndoirea genunchiului opus. Același și cu ducerea brațului opus, întins, peste cap (elementele exercițiului nr. 3 din gimnastica G.M.A gr. I). Se repetă alternativ, de cîte 5—6 ori în fiecare parte, fără întrerupere și se repetă încă o dată după o scurtă pauză.



4. Din mers cu brațele îndoite, coatele lateral — răsucirea trunchiului spre piciorul dinainte (imitarea „loviturii laterale", din box). Se execută 3—4 reprize, de cîte 20—30 ori în ritm rapid. Răsucirea se face cît mai amplu.



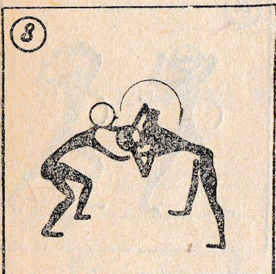
5. Sprijin pe genunchi (pe 4 labe) — răsucirea trunchiului alternativ spre stînga și spre dreapta, cu ridicarea laterală a brațului din aceeași parte. Răsucirea trebuie să fie bruscă și energică, cu ducerea brațului cît mai înapoi. Se execută alternativ, de cîte 5—6 ori în fiecare parte și se repetă de 2—3 ori, după mici pauze.



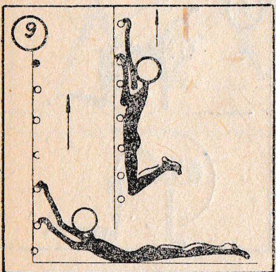
6. Mers cu „pasul uriașului" (fandări succesive) și răsucirea trunchiului alternativ spre stînga și spre dreapta, cu ducerea brațelor în aceeași parte. Cînd se fandează pe piciorul stîng, trunchiul se răsucește spre stînga și invers. Se repetă de 10—15 ori în fiecare parte, în ritm rapid. Se poate relua de mai multe ori, după pauze în care se fac mișcări de relaxare.



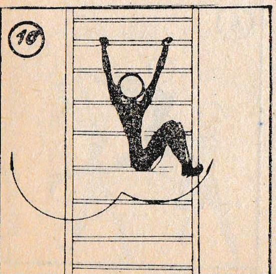
7. Depărtat stînd, cu brațele întinse lateral — răsucirea trunchiului spre dreapta, cu îndoirea genunchilor și apucarea gleznei stîngi cu mîna dreaptă. Aceeași în sens invers. Se repetă alternativ, de cîte 6—8 ori în fiecare parte și se reia de 3—4 ori, după mici pauze. Răsucirea și revenirea trebuie să fie rapide, asemenea unei aruncări fără piruetă.



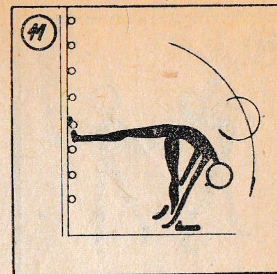
8. Depărtat stînd cu trunchiul aplecat la orizontală, mîinile la ceafă. Un partener pune palmele pe omoplați pe sub antebrațele executantului. Din această poziție — răsuciri energice spre stînga și spre dreapta. Se repetă 3—4 reprize de cîte 10—12 răsuciri alternative, în fiecare parte. Se poate executa cu rezistență din partea partenerului și în acest caz se dezvoltă forța mușchilor care răsucesc trunchiul.



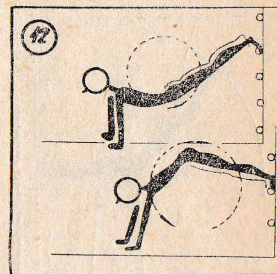
9. Înainte culcat, apucat cu ambele mîini de prima șipcă a scării fixe — tracțiune din brațe, urcînd din șipcă în șipcă și în continuare, cățărare pe scara fixă cu gambele îndoite spre șezută. Se repetă de 3—4 ori.



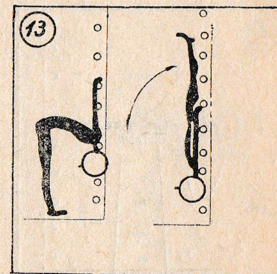
10. Cu spatele spre scara fixă, atîrnat de ultima șipcă — ridicarea genunchilor cu răsucirea șoldurilor spre stînga cît mai sus, revenire și aceeași spre dreapta. Se execută alternativ, de 3—4 ori în fiecare parte. Se repetă de 2—3 ori cu scurte pauze în care executantul stă sprijinit pe scara fixă.



11. Stînd lateral spre scara fixă cu piciorul dinspre scară întins, sprijinit pe șipca a 2-a sau a 3-a, brațele întinse — îndoirea trunchiului lateral în afară, cu ducerea brațelor lateral, răsucirea trunchiului spre piciorul sprijinit pe sol, cu arcuire și revenire. Schimbarea piciorului și executarea în sens invers. Se repetă alternativ, de 4—8 ori în fiecare parte.

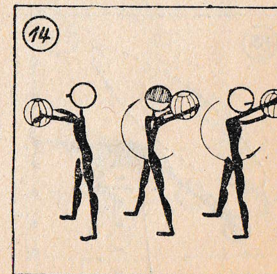


12. Sprijinit culcat cu picioarele sprijinite pe a 3-a șipcă a scării fixe — rotarea bazinului spre stînga și spre dreapta. Se execută 3—4 rotări consecutive spre stînga, apoi tot atîtea spre dreapta și se repetă de 4—5 ori. Se poate relua de 2—3 ori, după o pauză.

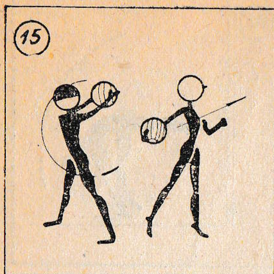


13. Stînd cu fața spre scara fixă — înclinarea trunchiului cu ducerea brațelor înapoi, lipirea spatelui de scara fixă și apucarea șipcii din dreptul mîinilor. Ridicarea picioarelor pînă în poziția atîrnat răsturnat cu spatele spre scara fixă și revenire cu picioarele pe sol. Se repetă de 3—4 ori succesiv, apoi se revine în poziția de plecare, în picioare. După o pauză, în care se execută 2—3 îndoiri de genunchi cu sprijin pe scara fixă, se reia de la început.

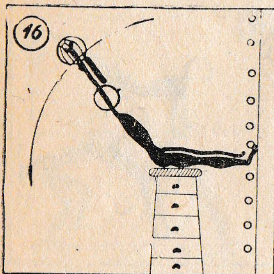
Exercițií cu mingea medicinală



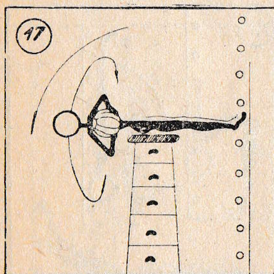
14. Depărtat stînd, ținînd mingea cu ambele mîini în față — răsucirea trunchiului spre dreapta, urmată de răsucire spre stînga, cu aruncarea mingii înapoi, la partener. Aceeași invers. Se execută alternativ, cîte 10—20 aruncări în fiecare parte.



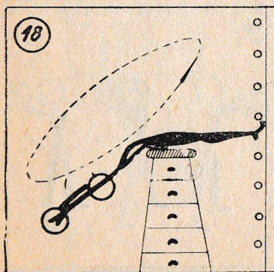
15. Din aceeași poziție — legănări cu mingea spre stînga și spre dreapta și apoi aruncarea cu un singur braț, ca la aruncarea discului. Se execută maximum 10—20 aruncări cu fiecare braț.



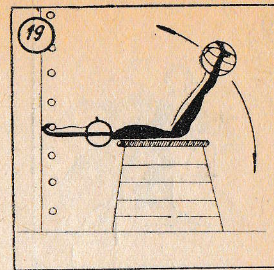
16. Așezat pe ladă sau pe cal, cu fața spre scara fixă, cu vîrfurile picioarelor sprijinite sub șipca corespunzătoare înălțimii lăzii, ținînd mingea cu ambele mîini deasupra capului — lăsarea trunchiului pe spate, ducînd mingea înapoi-jos și revenire. Lăsarea pe spate se execută mai încet, iar revenirea mai repede. Se repetă de 5—6 ori fără întrerupere și se reia după o pauză. Se poate ajunge pînă la 30 repetări fără pauză.



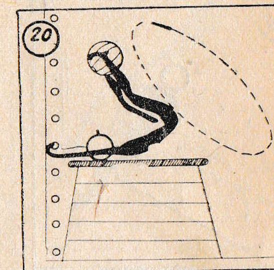
17. Aceeași poziție ca la exercițiul 16 — lăsarea pe spate pînă la orizontală, apoi răsuciri de trunchi spre stînga și spre dreapta, ținînd mingea la piept. Se execută alternativ 5—6 răsuciri în fiecare parte și se revine în poziția inițială. După un scurt repaus, exercițiul se reia. Se repetă în acest fel de 3—4 ori.



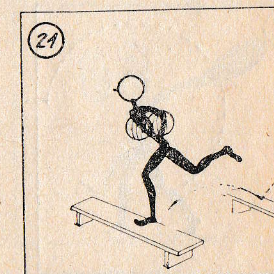
18. Aceeași poziție ca la exercițiul 16 — rotarea mare a trunchiului din șolduri spre stînga-în jos-dreapta-sus și invers. Se execută alternativ, de 4—5 ori în fiecare parte și se repetă de 3—4 ori, cu pauze de odihnă în poziția șezînd pe ladă.



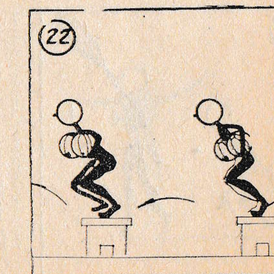
19. Pe spate culcat, pe ladă sau pe cal, apucat cu brațele îndoite de șipca corespunzătoare înălțimii lăzii, ținînd mingea între picioare — ridicarea și coborîrea picioarelor, legat, de 8—12 ori. Se reia de 3—4 ori, cu intervale pentru odihnă. Se execută în ritm rapid.



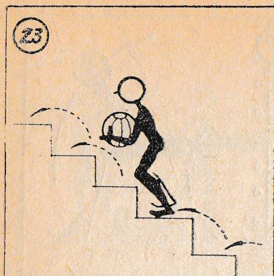
20. Din aceeași poziție — rotarea mare a picioarelor, mingea descriind un cerc spre stînga și spre dreapta. Se execută alternativ, de 4—5 ori. Se repetă de 3—4 ori.



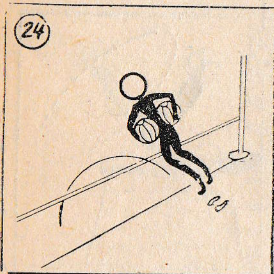
21. Avînd cîte o minge sub fiecare braț — alergare peste un șir de bănci, pășind de pe o bancă pe alta. Se execută mai multe reprize, de cîte 5—6 alergări, peste 8—10 bănci.



22. Avînd 2 mingi în brațe — sărituri succesive pe ambele picioare de pe o bancă pe alta. Se poate executa și fără bănci, pe sol. Se execută 3—4 reprize, de cîte 5—10 sărituri succesive.

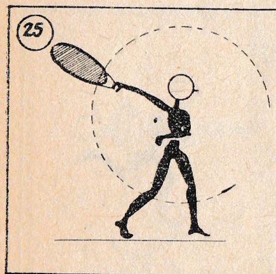


23. Aceleași sărituri, peste 3—4 trepte.

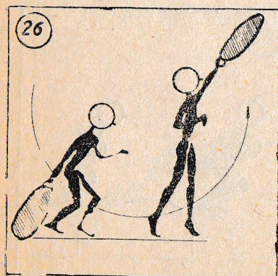


24. Aceleași sărituri peste o ștachetă ridicată la înălțimea de 50—60 cm sărind în zig-zag, lateral peste ștachetă. Aceleași cu întoarceri de 180° în aer.

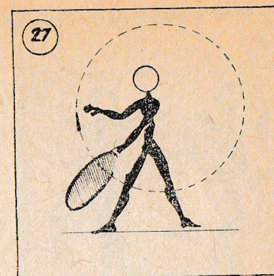
Exerciții cu sacul cu nisip (5—15 kg)



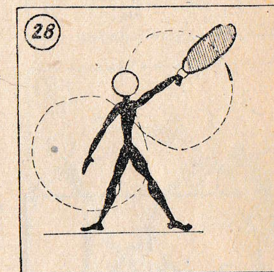
25. Depărtat stînd, ținînd cu o mînă mînerul sacului — rotarea mare a brațului care ține sacul, înainte-în sus-înapoi-jos și invers. La rotarea înainte se duce înainte și umărul, iar cînd brațul merge înapoi se răsucește și trunchiul în direcția rotării. Se execută 3—4 rotări într-un sens, apoi în continuare, tot atîtea în sens invers. Acest ciclu se repetă alternativ, de 5—6 ori cu fiecare braț.



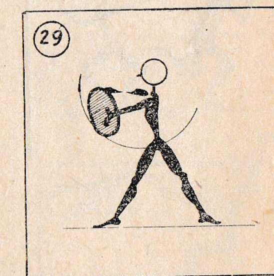
26. Aceeași mișcare, cu îndoirea și întinderea genunchiului din partea sacului. Cînd sacul se lasă înapoi-în jos, genunchiul se îndoaie, iar cînd sacul merge înainte-în sus, genunchiul se întinde ajutînd astfel la înălțarea sacului. Numărul repetărilor este același ca la exercițiul 25.



27. Din aceeași poziție ca la exercițiul 26 — rotarea sacului prin fața trunchiului spre stînga și spre dreapta. Repetarea se face la fel ca la exercițiile 25 și 26.

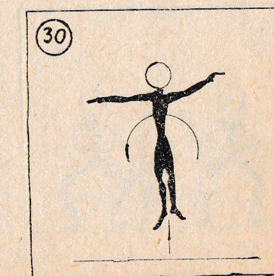


28. Din aceeași poziție — descrierea unui opt prin fața trunchiului cu brațul care ține sacul. Se execută de 3—4 ori într-un sens și apoi în sens invers. Se schimbă sacul în mîna cealaltă și se repetă aceleași mișcări. Repetarea ciclului se face alternativ, de 5—6 ori cu fiecare braț.

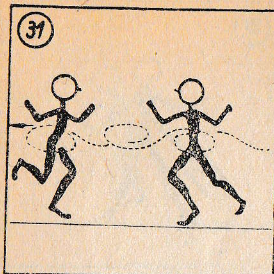


29. Depărtat stînd, ținînd sacul de capete cu ambele mîini, în fața pieptului — răsucirea trunchiului cu ducerea sacului spre stînga și spre dreapta, cu arcuiri. Se execută consecutiv 6—8 răsuciri legate spre stînga și spre dreapta și se repetă acest ciclu de 3—5 ori.

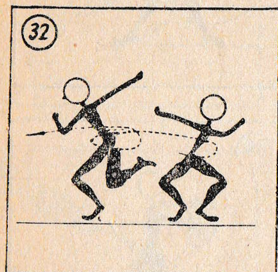
Exerciții pentru dezvoltarea simțului echilibrului



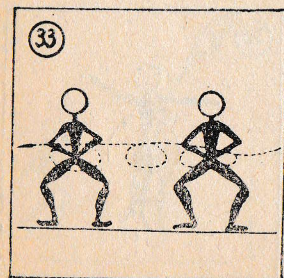
30. Din mers — bătaie pe un picior și întoarcerea de 180°, brațele rămînînd pe lîngă corp. Același exercițiu cu brațele ținute lateral, din alergare ușoară, cu bătaia pe ambele picioare. Se insistă mai mult asupra întoarcerilor corespunzătoare sensului piruetei de la aruncarea din cerc.



31. Stînd cu brațele lateral, puțin îndoite din coate — piruete cu pivotare pe un picior (se tinde să se efectueze cît mai multe învîrtiri pe un picior). Se execută alternativ, de 5—6 ori cu fiecare picior și se repetă ciclul după pauză.



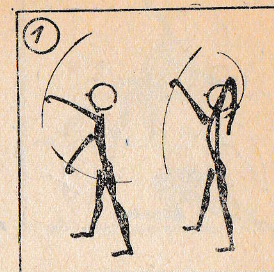
32. Mers cu piruete ca la aruncarea discului, constînd din întoarceri de 180⁰ pe piciorul stîng, apoi pe cel drept. Aceeași mișcare executată mai rapid. Aceeași mișcare executată cu sărituri de pe un picior pe celălalt (piruete sărite, legate în șir). Se poate executa de-a lungul unei linii trase pe sol, pentru ca înaintarea să fie în aceeași direcție. Se execută mai multe piruete una după alta, numărul repetărilor fiind în funcție de păstrarea echilibrului. După fiecare serie de piruete într-un sens, se execută același lucru în sens invers. Se insistă mai mult asupra piruetelor efectuate în sensul aruncării.



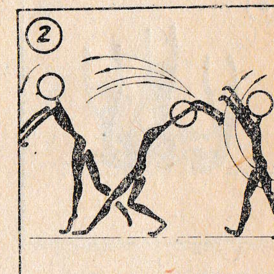
33. Același exercițiu, plecînd din poziția depărtat stînd cu genunchii îndoiți și îndreptați înafară, cu mîinile pe șold sau libere. Se execută la fel ca la exercițiul 32, mai întîi lent, apoi mai repede și cu săritură.

EXERCIȚII PENTRU ARUNCĂTORII DE SULIȚĂ

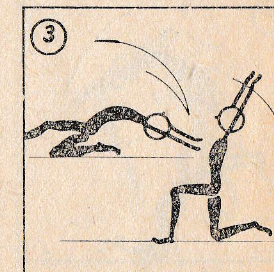
Pentru dezvoltarea forței picioarelor, aruncătorii de suliță folosesc exercițiile indicate pentru aruncătorii de greutate. In afară de acestea ei mai pot executa următoarele exerciții:



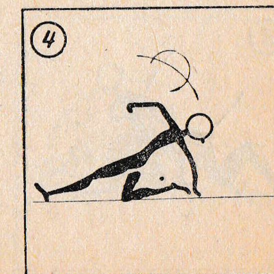
1. Stînd cu picioarele ușor depărtate — legănarea alternativă a brațelor prin înainte-sus-înapoi, cu flexarea antebrațului și lovirea omoplatului cu mîna și revenire. Se execută 2—3 reprize de cîte 10—15 legănări alternative cu fiecare braț.



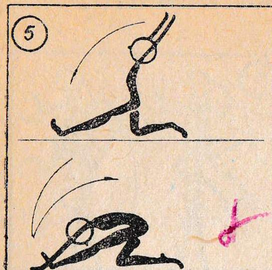
2. Mers și la cîțiva pași ridicarea brațelor prin înainte-sus, cu înclinarea trunchiului mult pe spate și îndoirea genunchiului piciorului dinapoi, urmată de îndreptarea bruscă a trunchiului cu împingere din piciorul dinapoi. Se execută alternativ, împingînd de 6—12 ori cu fiecare picior.



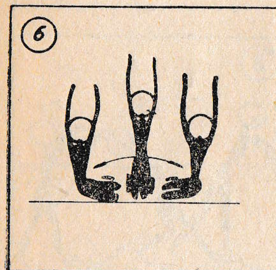
3. Stînd pe un genunchi cu brațele sus — înclinarea trunchiului pe spate, pînă se atinge solul cu mîinile și revenire bruscă în poziția de plecare. Se execută de 5—6 ori consecutiv pe același genunchi, apoi se schimbă piciorul.



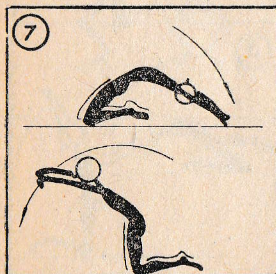
4. Stînd pe un genunchi cu piciorul celălalt întins înainte, sprijinit pe călcîi, brațele întinse lateral — răsucirea trunchiului spre piciorul întins și atingerea călcîiului piciorului îngenunchiat cu mîna din aceeași parte, apoi revenire. Se execută de 5—6 ori consecutiv, în ritm rapid, apoi se schimbă piciorul. Se poate repeta de 2—3 ori în fiecare parte. Se insistă mai mult în partea brațului de aruncare.



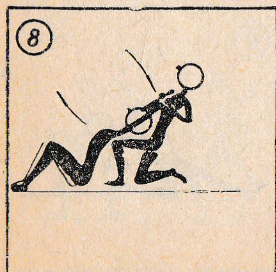
5. Din aceeași poziție — aplecarea trunchiului spre piciorul întins cu ducerea palmelor pe sol și revenire. Numărul repetărilor este același ca la exercițiul 4.



6. Stînd pe genunchi cu brațele sus — așezarea șezutei spre stînga și revenire bruscă în poziția inițială. Aceeași spre dreapta. Brațele rămîn tot timpul întinse sus. Se execută alternativ, de 6—8 ori în fiecare parte și se repetă ciclul de 3—4 ori. Ritmul este rapid.

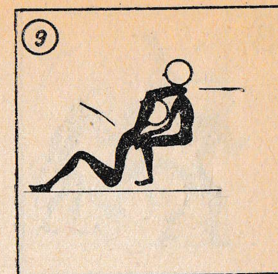


7. Pe genunchi stînd — înclinarea trunchiului înapoi, odată cu ducerea mîinilor înapoi, atingerea solului și revenire bruscă. Se execută de 6—12 ori, cu tendința de a mări amplitudinea mișcării.

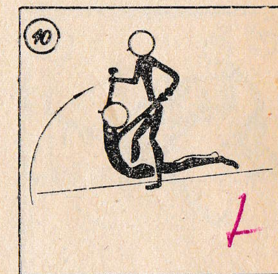


8. Șezînd cu genunchii aduși, cu brațele întinse sus. Partenerul apucă mîinile și, sprijinind un genunchi între omoplați, execută ușoare tracțiuni înapoi ale brațelor odată cu împingerea spatelui înainte (arcuiri). Se execută 3—4 arcuiri înapoi, care se repetă de 5—6 ori.

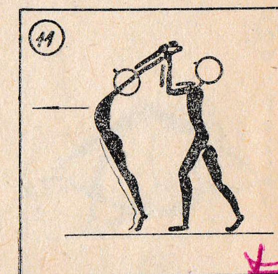
9. Din aceeași poziție, cu mîinile încleștate după ceafa partenerului care apasă cu mîinile și genunchii pe omoplați — extensie cu arcuire.



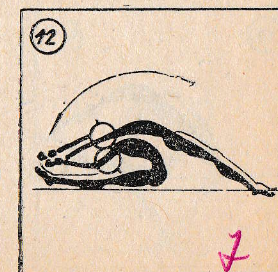
10. Înainte culcat cu brațele întinse. Partenerul, depărtat stînd deasupra șoldurilor, apucă de mîini și trage brațele înapoi cu arcuiri ușoare, ridicînd trunchiul, apoi se revine în poziția inițială. Se repetă de 6—8 ori.

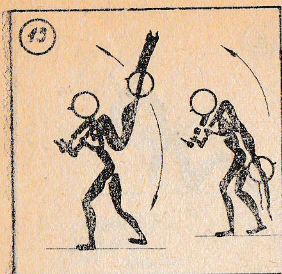


11. Stînd cu brațele sus cu trunchiul ușor arcuit înapoi, apucat de mîinile unui partener care opune rezistență — lăsarea greutății corpului înainte cu arcuiri. Se repetă de 6—12 ori, cu cîte 3—4 arcuiri.

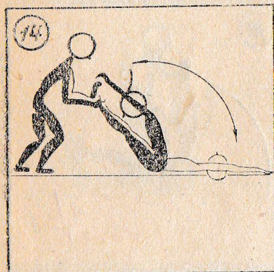


12. Cîte 2 spate în spate șezînd, cu brațele sus, apucat de mîini. Extensii alternative pe spatele partenerului, care se apleacă înainte și trage de mîini. Se repetă de 6—12 ori.

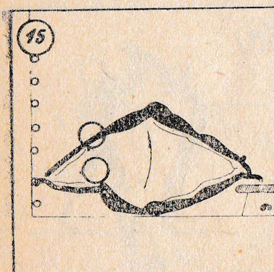




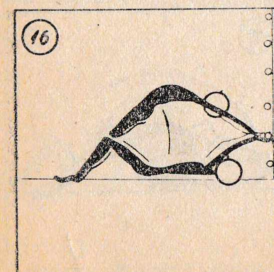
13. Stînd călare pe umerii unui partener care apucă de glezne — lăsarea trunchiului pe spate cu ducerea mîinilor pînă la sol și ridicare în poziția inițială. Se repetă de 6—12 ori, în ritm variabil.



14. Pe spate culcat cu brațele întinse, picioarele ridicate la 45°, partenerul apucă de glezne — ridicarea bruscă a trunchiului și atingerea vîrfurilor picioarelor cu mîinile. Se repetă de 6—12 ori.

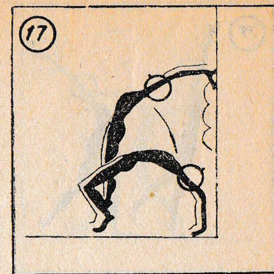


15. Inainte culcat cu mîinile apucate de a 3-a sau a 4-a șipcă a scării fixe, picioarele sprijinite pe o bancă sau ladă (corpul arcuit) — ridicarea bruscă cu încordarea brațelor și picioarelor, ducînd bazinul în sus și revenire. Se repetă de 4—8 ori consecutiv și se poate relua după pauză.

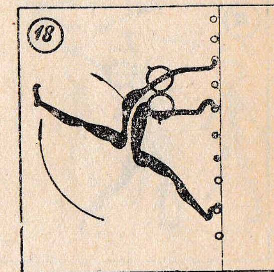


16. Pe spate culcat cu genunchii aduși, apucat de a 3-a sau a 4-a șipcă a scării fixe — ridicarea bruscă a trunchiului în extensie, sprijinit pe mîini și picioare (genunchii se întind). Se repetă de 6—8 ori.

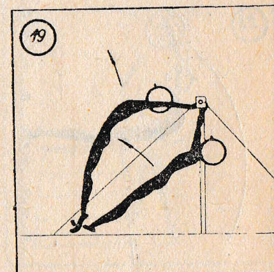
17. Inclinat cu spatele spre scara fixă (sau perete), sprijinit pe mîini — coborîrea progresivă a mîinilor pînă la sol, cu arcuirea trunchiului, în poziția de „pod". In această poziție — apropierea picioarelor de mîini și ridicarea trunchiului la verticală. Se repetă de 4—8 ori.



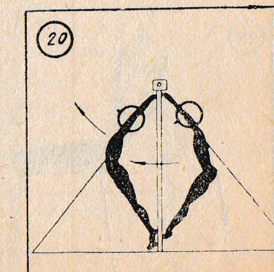
18. Cu spatele spre scara fixă, brațele întinse, apucat, omoplații se sprijină pe spatele partenerului care intră dedesubt — extensie puternică cu ridicarea picioarelor la orizontală. Partenerul împinge de spate înainte. Se repetă de 4—8 ori cu pauze de relaxare.

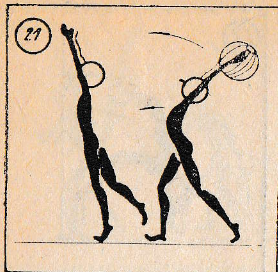


19. La bara fixă joasă, atîrnat culcat (sprijinit cu picioarele înainte, pe sol) — împingerea șoldurilor înainte și trecere în extensie pe vîrfuri, apoi revenire în atîrnat culcat. Se repetă de 6—12 ori.

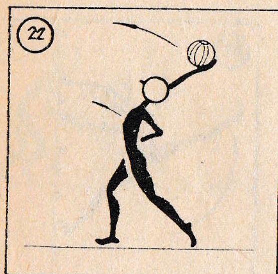


20. Stînd cu brațele sus, apucat de bară—trecere înainte în arcuit și înapoi în unghi. Picioarele rămîn fixe. Se execută 5—6 treceri consecutive, în ritm rapid și se repetă acest ciclu de 3—4 ori, cu pauze pentru odihnă.

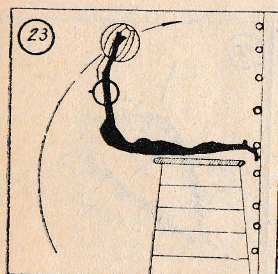




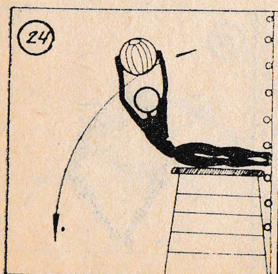
21. Stînd, ţinînd mingea medicinală cu ambele mîini, deasupra capului — pas înainte cu un picior, cu arcuirea trunchiului înapoi (braţele bine întinse) şi aruncarea mingii înainte-sus, la partener. Se repetă de 10—15 ori, la mici intervale.



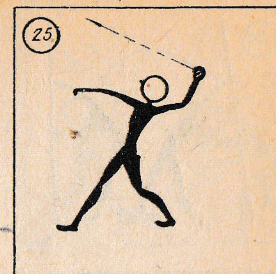
22. Din aceeaşi poziţie — aruncarea mingii cu un singur braţ. Se repetă de 6—10 ori, cu fiecare braţ. Mingea poate să aibă o greutate de 3—5 kg.



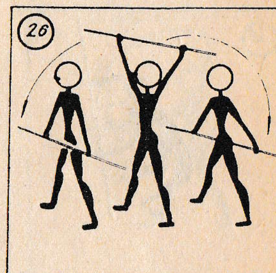
23. Înainte culcat cu coapsele aşezate pe cal sau pe ladă, picioarele sprijinite pe scara fixă, trunchiul arcuit înapoi, cu mingea medicinală ţinută cu ambele mîini deasupra capului — aplecarea trunchiului înainte cu ducerea mingii pe sol şi revenire bruscă în poziţia iniţială. Se execută consecutiv de 4—5 ori şi se repetă de 2—3 ori, cu pauze pentru relaxare.



24. Şezînd cu şoldul pe cal sau pe ladă, picioarele sprijinite la scara fixă, ţinînd mingea în mîini cu braţele întinse — îndoirea laterală a trunchiului (spre sol şi în sus). Se execută de 5—6 ori, apoi executantul schimbă şoldul şi repetă aceeaşi mişcare. Acest ciclu se poate repeta de 2—3 ori, cu pauzele respective.

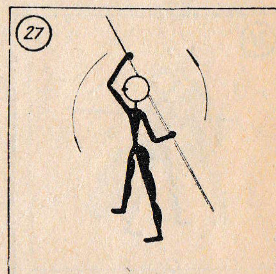


25. Aruncări cu mingea de oină, de la distanţa de 10—20 m, într-o ţintă fixată pe perete, astfel ca traiectoria aruncării să fie de 45°. Se execută 10—12 aruncări mai uşoare pentru încălzirea braţului, apoi încă 10—12 cu forţă. Aruncările se efectuează rapid, cu biciuire din antebraţ. Se poate arunca de pe loc şi cu avînt de cîţiva paşi, imitînd tehnica aruncării suliţei. Se pot întrebuinţa şi mingi mai grele de cauciuc plin (în greutate de circa 1 kg).

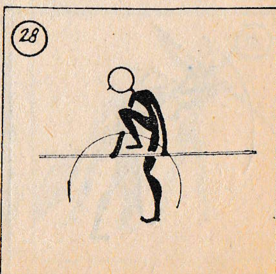


Exerciţii cu suliţa

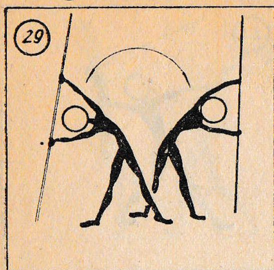
26. Depărtat stînd ţinînd suliţa cu ambele mîini deasupra capului — ducerea suliţei înainte-in jos şi înapoi-in jos cu braţele întinse, fără a schimba priza. Se execută legat de 6—8 ori, repetîndu-se de 3—4 ori, după mici intervale de relaxare. Exerciţiul se poate îngreuia apropiind mîinile.



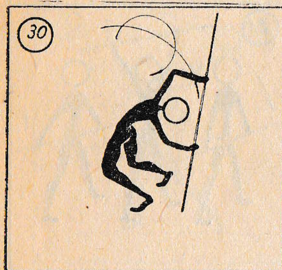
27. Din aceeaşi poziţie — trecerea suliţei înaintea corpului, la stînga, înapoi, la dreapta, înainte şi invers, prin acţiunea alternativă a braţelor. Ciclul se repetă de 3—4 ori.



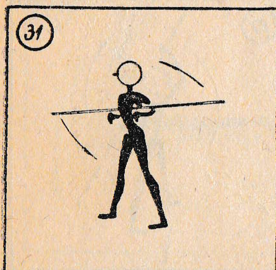
28. Stînd, ţinînd suliţa cu ambele mîini în faţa corpului — păşire peste suliţă înainte şi înapoi fără a da drumul suliţei. Se execută alternativ, de 6—8 ori cu fiecare picior, înainte şi înapoi.



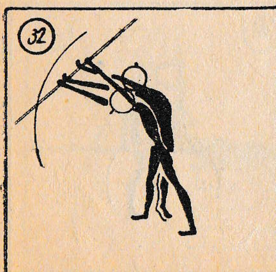
29. Depărtat stînd, ţinînd suliţa deasupra capului — îndoirea trunchiului spre stînga şi spre dreapta cu înfigerea vîrfului suliţei în pămînt. Aceeaşi cu înfigerea vîrfului lateral-înapoi. Se execută 10—15 înfigeri în fiecare sens, în reprize mai mici sau în continuare.



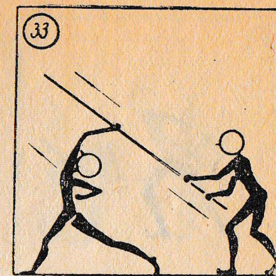
30. Stînd, ţinînd suliţa cu ambele mîini deasupra capului cu vîrful îndreptat înapoi — înclinarea trunchiului înapoi cu înfigerea vîrfului şi revenire (legat). Se execută de 6—8 ori, fără întreruperi şi se repetă după o scurtă pauză.



31. Stînd cu picioarele uşor depărtate, ţinînd suliţa la spate, sprijinită la coate — răsucirea trunchiului la stînga şi dreapta, în ritm rapid (suliţa trebuie să şuiere). Se execută legat 5—6 răsuciri în fiecare parte şi se repetă ciclul de 3—4 ori, la mici intervale.

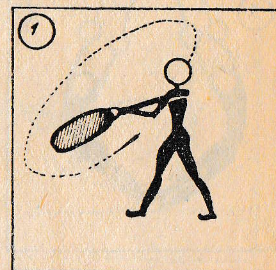


32. Cîte 2 spate în spate, cu picioarele depărtate, ambii executanţi ţinînd aceeaşi suliţă deasupra capului (distanţa dintre mîini, trebuie să fie de circa 70 cm) — ridicarea alternativă a partenerului în spate şi uşoare arcuiri, apoi revenire. Cel ridicat se arcuieşte înapoi (asemănător cu exerciţiul în doi „sarea la cîntar").

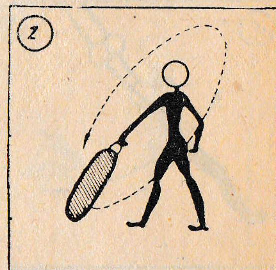


33. Din poziţia de aruncare a suliţei de pe loc (coada suliţei este ţinută de un partener sau se leagă cu un arc de scara fixă) se execută arcuirea şi tracţiunea, contra rezistenţei. Acelaşi exerciţiu cu tendinţa de aruncare contra rezistenţei.

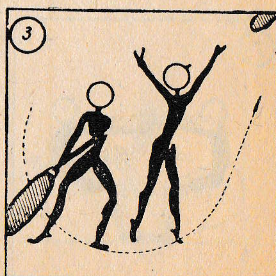
EXERCIŢII PENTRU ARUNCĂTORII DE CIOCAN



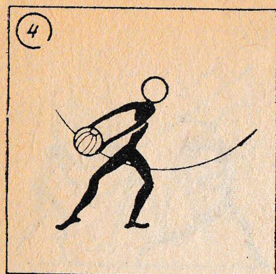
1. Rotări ample cu sacul cu nisip, imitînd rotările preliminare de la aruncarea ciocanului. Greutatea sacului cu nisip poate fi de 10—15 kg.



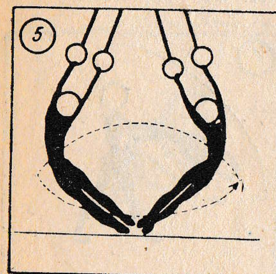
2. Rotări ample cu un singur braţ, cu sacul cu nisip.



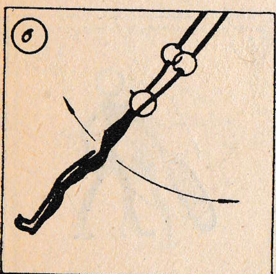
3. Aruncarea sacului cu nisip, prin răsucirea energică a trunchiului şi lansarea acestuia ca la ciocan.



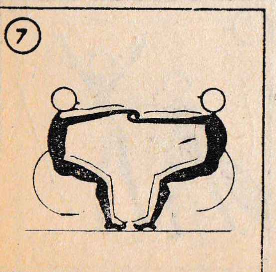
4. Aruncarea mingii medicinale imitînd lansarea ciocanului.



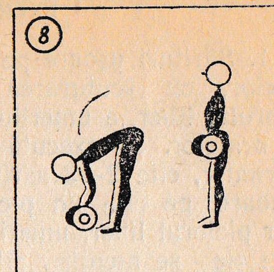
5. Atîrnat la inele joase, picioarele sprijinite pe pămînt — executarea unor rotări ample, șoldurile descriind cercuri mari. Se execută cîte 5—6 rotări în fiecare sens.



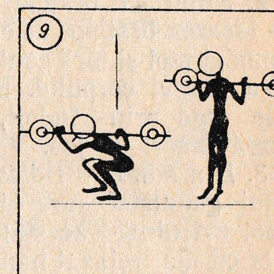
6. Atîrnat la inele — executarea diferitelor balansări și legănări, menținînd corpul cît se poate de relaxat.



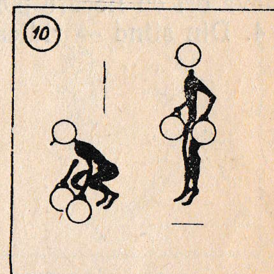
7. Cîte 2 față în față, de mîini apucat. Ambii executanți mențin brațele și umerii relaxați, lăsînd corpul ușor pe spate și îndoind puțin genunchii. Din această poziție se execută piruete din ce în ce mai rapide.



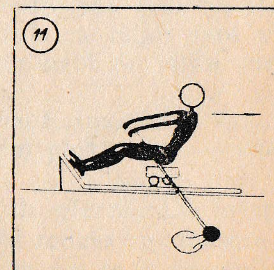
8. Ridicarea halterei mari (40%—100% din greutatea executantului), prin îndreptarea trunchiului și picioarelor. Brațele rămîn întinse în jos.



9. Cu haltera mare pe umeri — îndoirea și întinderea genunchilor. Se execută în reprize de cîte 10—15 îndoiri și întinderi de genunchi. Intre reprize se execută mișcări de relaxare și alergare ușoară.



10. Ținînd în fiecare mînă cîte o halteră mică cu mîner — executarea de sărituri în sus, din poziția ghemuit.



11. „Trasul la rame“ la aparatul pentru ramat, la bac sau practicarea vîslitului pe lac.

1. Sărituri ușoare pe un picior, cu scuturarea piciorului liber, a umerilor și a brațelor. Se execută alternativ, cîte 2—3 sărituri ușoare pe cîte un picior, iar piciorul liber, umerii și brațele se mențin cît se poate de liber și relaxat.

2. Stînd cu brațele sus — lăsarea brațelor să cadă complet moi și fără control, de-a lungul corpului. Brațele cad prin îndoit, pe lîngă umeri în jos.

3. Din stînd — ridicarea unui genunchi spre piept, apoi zvîcnirea acestui picior cît mai relaxat înainte. Se execută alternativ, de cîteva ori cu fiecare picior.

4. Din stînd — ridicarea unei gambe înapoi, apoi zvîcnirea piciorului cît mai relaxat în jos. Se execută alternativ, cîte 2 zvîcniri cu fiecare picior.

5. Din stînd pe umeri — scuturarea picioarelor menținute la verticală.

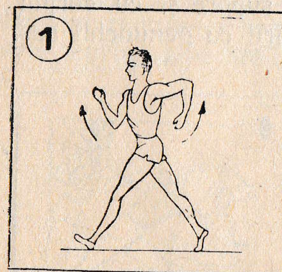
6. Din aceeași poziție ca la exercițiul 5 — lăsarea picioarelor să cadă, genunchii apropiindu-se de umeri. Picioarele se lasă să cadă complet relaxate.

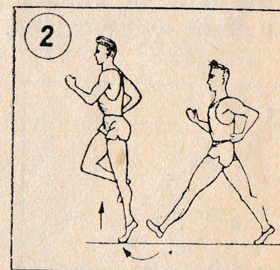
7. Alergare ușoară cu joc de glezne, menținînd umerii și brațele complet relaxate. Brațele atîrnă moi de-a lungul corpului. Același exercițiu poate fi executat cu scuturarea umerilor și a brațelor.

EXERCIȚII PENTRU ÎNVĂȚAREA ȘI PERFECȚIONAREA TEHNICII PROBELOR DE ATLETISM

ALERGĂRI

1. Mers cu pasul întins, cu atenția îndreptată asupra lucrului brațelor ca la alergare. Brațele, îndoite din cot, oscilează energic pe lîngă trunchi, umerii lucrează amplu și relaxat, iar mîinile se țin liber cu palma privind spre interior.



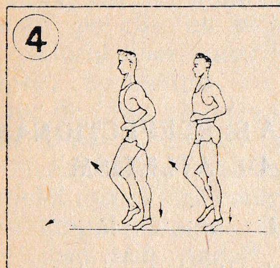


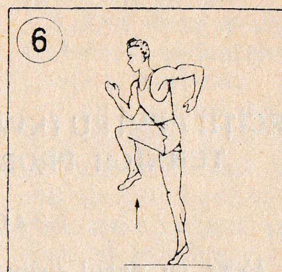
2. Mers cu derularea tălpii la fiecare pas. Piciorul atacă solul cu călciiul, apoi se face derularea tălpii spre vîrf, care se termină cu o ridicare accentuată pe vîrful piciorului.

3. Alergare ușoară cu joc de gleznă. Înaintarea este înceată, pașii — foarte mărunți, jocul picioarelor — vioi și activ.

4. Alergare accelerată cu joc de gleznă. La început, înaintarea este înceată, iar frecvența redusă; pe măsură ce se intră în acțiune, înaintarea devine din ce în ce mai rapidă, iar frecvența pașilor mărunți devine tot mai mare.

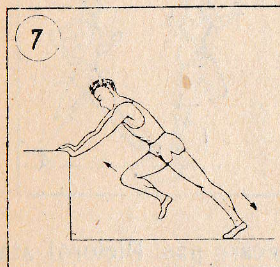
5. Alergare cu genunchii sus, pe loc. Se începe cu joc de gleznă pe loc, care trece treptat în alergare cu genunchii sus, pe loc. Genunchii se ridică treptat cît mai sus și într-un ritm din ce în ce mai rapid. Lucrul brațelor este amplu și foarte energic.

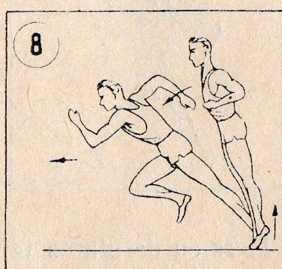




6. Alergare cu genunchii sus, în deplasare. Inaintarea este înceată, însă lucrul picioarelor și brațelor este foarte intens.

7. Sprijinit cu mîinile pe un suport și cu corpul înclinat în față — executarea alergării cu genunchii sus. In



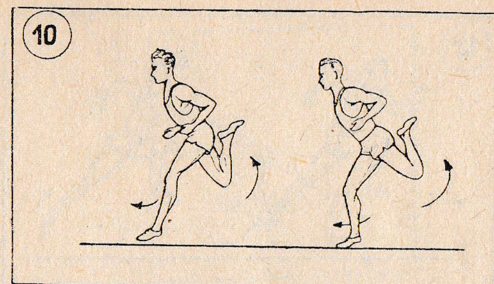


această alergare, genunchiul se trage energic și rapid înainte și în sus, iar piciorul se așează pe sol pe vîrf și se întinde puternic, apăsînd călcîiul în jos.

8. Stînd cu picioarele apropiate și brațele îndoite, ținute lîngă corp — ridicare pe vîrful picioarelor, menținînd corpul drept și cădere înainte, pînă ce se trece într-o alergare rapidă cu o lansare ca la start.

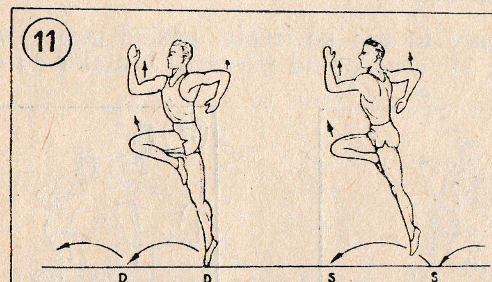
9. Din alergare ușoară — schimbarea ritmului alergării printr-o serie de pași mărunți și foarte rapizi, apoi din nou continuarea alergării în tempoul obișnuit.

10. Alergare cu pendularea gambelor. Corpul este ușor



aplecat înainte, gamba piciorului din spate se aruncă înapoi prin flexarea accentuată a piciorului, apoi lăsînd genunchiul să oscileze înainte, gamba se aruncă relaxat în față.

11. Alergare prin pași săltați („pasul ștrengarului"). Săltările sînt reduse ca înălțime, executîndu-se două săltări foarte scurte pe fiecare picior. Inaintarea este destul de rapidă.



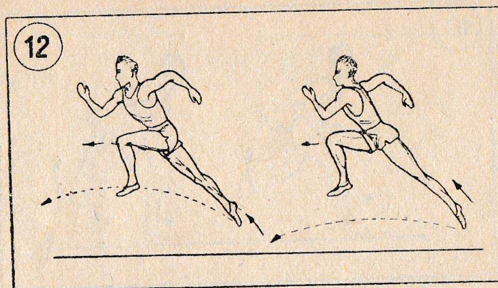
12. Alergare prin pași săriți. Fiecare picior execută la rîndul său o impulsie energică, scurtă și îndreptată înainte. Piciorul oscilant este dus înainte cu genunchiul îndoit. Pașii sînt foarte lungi și înaintarea destul de rapidă.

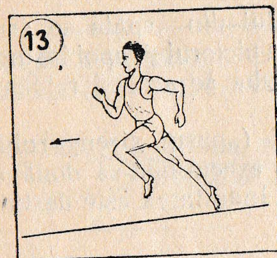
13. Alergare la vale pe un plan ușor înclinat.

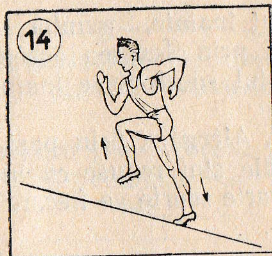
14. Alergare la deal. Corpul este foarte mult înclinat

înainte, genunchii se ridică energic în sus, iar brațele lucrează puternic.

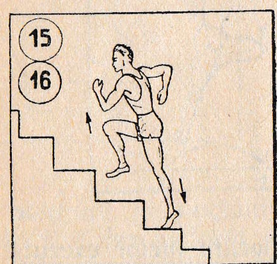
15. Alergare în sus pe trepte, pășind pe fiecare treaptă, cu viteza maximă. Aceeași în jos pe trepte. Se execută 3—4 reprize de cîte 20—30 trepte.

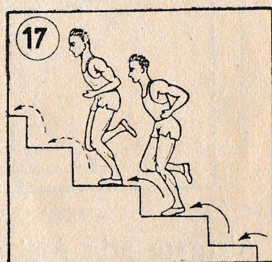






16. Alergare în sus pe trepte, pășind peste mai multe trepte (3, 4, 5), coordonînd mișcarea brațelor cu cea a pi-

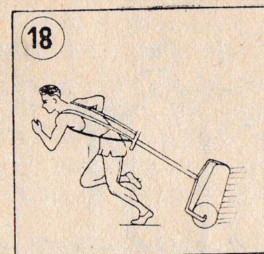




cioarelor, cu lucru energic din brațul opus piciorului oscilant.

17. Alergare în sus și în jos pe trepte, prin săltări succesive pe același picior.

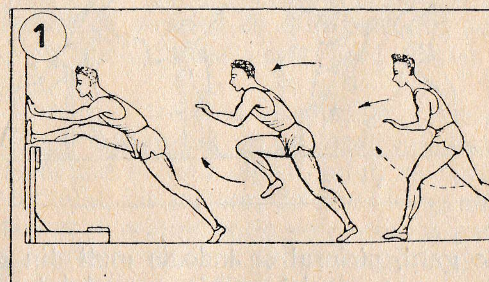
18. Alergare înhămat la un tăvălug de 100—200 kg (compresor pentru pistă), cu accent pe mișcarea de impulsie a picioarelor. La un antrenament se execută maximum 3 reprize de cîte 100—200 m.



19. Alergare, ținînd în fiecare mînă cîte o halteră de 1/2—1 kg, cu accent pe mișcarea corectă a brațelor. Se execută cîte 3—4 reprize de cîte 100—200 m.

ALERGAREA PESTE GARDURI

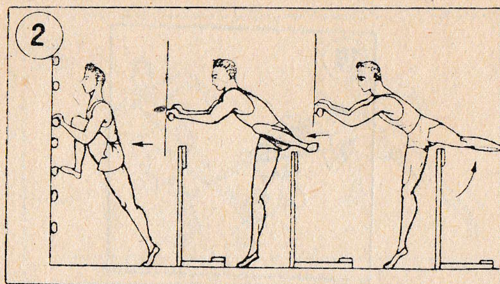
1. Atacul gardului la perete. Se așează un gard lipit de perete. Venind din mers spre gard, atletul execută mișcarea de atac a gardului, sprijinind pe perete, deasupra



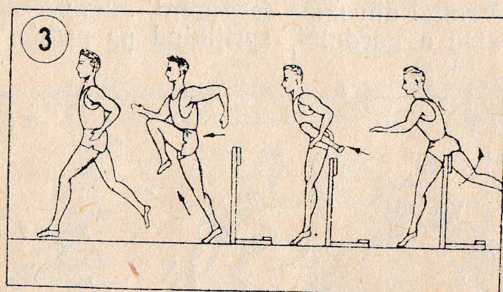
șipcii gardului, călcîiul piciorului care atacă. Piciorul de bătaie se așează la o distanță destul de mare de perete, ca să permită o deschidere amplă a picioarelor. Trunchiul trebuie să fie mult înclinat înainte, deasupra coapsei piciorului de atac, iar brațele se duc înainte și se pot sprijini

de perete. Atacul se face printr-o ridicare înaltă a genunchiului şi o pendulare activă a gambei înainte.

2. Exerciţii de trecere a piciorului de bătaie peste gard. In faţa unui perete sau a unui suport pentru sprijinirea



mîinilor, se aşează un gard, la o distanţă de 100—140 cm. Atletul se aşează cu piciorul de atac înafara gardului şi puţin în faţa lui în aşa fel, încît piciorul de bătaie să poată fi trecut peste gard. Mîinile se sprijină în faţă pe suport, corpul se înclină înainte şi se sprijină pe vîrful piciorului de atac. Apoi se execută tragerea rapidă a piciorului de bătaie peste gard, din înapoi-înainte. In momentul



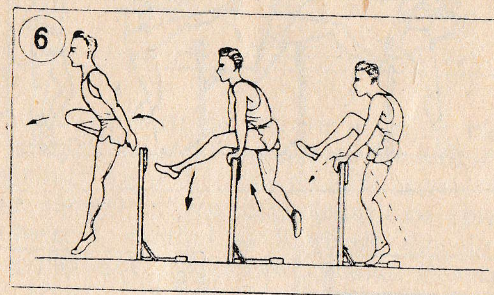
trecerii peste gard, piciorul se îndoaie mult din genunchi, fiind dus cu coapsa paralel cu şipca gardului şi cu laba piciorului flexată pe gambă şi îndreptată înafară. După trecerea gardului, genunchiul este tras înainte spre piept, iar şoldul este împins şi el înainte.

3. Se aşează pe pistă un şir de 5—7 garduri, la un interval de 5—7 paşi unul de altul. Executanţii se deplasează în mers, prin flanc cîte unul, pe lîngă şirul de

garduri, în aşa fel încît piciorul de bătaie să poată fi trecut peste gard. Atletul este obligat să aşeze talpa piciorului de atac lateral, puţin înafara gardului şi ceea ce este mai important — înaintea lui, pentru a trage piciorul de bătaie din înapoi-înainte peste gard.

4. Acelaşi exerciţiu efectuat din joc de gleznă. Piciorul de atac se trimite printr-o pendulare mai amplă pe lîngă gard în faţă şi numai după ce acesta se sprijină pe sol, se execută rapid tragerea piciorului de bătaie peste gard.

5. Acelaşi exerciţiu efectuat din alergare pe lîngă şirul de garduri. Intervalul dintre garduri trebuie să se apropie de distanţa obişnuită pentru a fi parcurs din 3 paşi. Bătaia se execută la distanţa normală ca în cursă. Exerciţiul



se aseamănă cu o cursă obişnuită peste garduri, cu singura deosebire că piciorul de atac este dus pe lîngă gard înainte şi că atletul trece peste gard numai piciorul de bătaie.

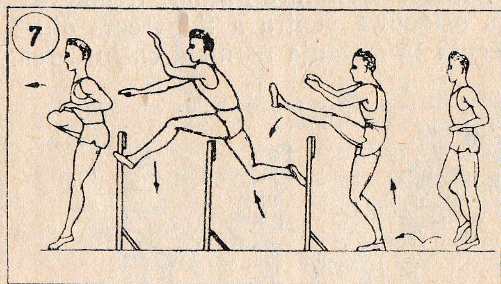
6. Din mers — trecerea gardurilor joase cu sprijinul mîinilor pe gard. Mergînd pe mijlocul culoarului, se pune piciorul de bătaie în faţa obstacolului, se sprijină mîinile pe şipca gardului, iar piciorul de atac, cu genunchiul mult îndoit, este trecut printre braţe pe deasupra gardului. Gardul se trece printr-o uşoară sprijinire pe braţe, piciorul de atac fiind aşezat imediat dincolo de gard. Mîinile părăsesc apoi sprijinul, iar piciorul de bătaie este tras — în mod obişnuit — peste obstacol.

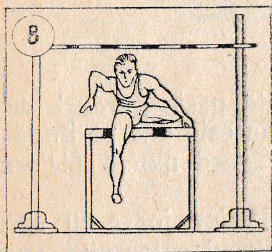
7. Din joc de gleznă — trecerea gardurilor „prin încălecare". Venind în alergare cu joc de gleznă pe mijlocul culoarului, se execută — în momentul bătăii — o lăsare mai accentuată pe piciorul de bătaie, odată cu aruncarea

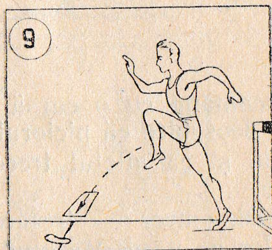
piciorului de atac în sus. In clipa cînd piciorul de bătaie se întinde, piciorul de atac începe să coboare activ, întins, după gard. In momentul în care piciorul de atac atinge solul, celălalt este tras imediat peste gard.

8. Trecerea gardului „prin fereastră". Atletul exersează tehnica trecerii gardului, trecînd între gard și o ștachetă fixată deasupra gardului.

9. Exersarea trecerii peste trei garduri, fixîndu-se pe pistă semne pentru lungimea dorită a primului pas care







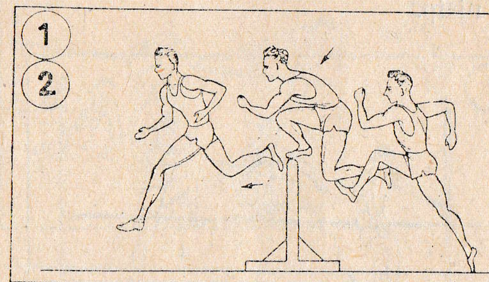
se efectuează după gard. Atletul se va strădui să facă primul pas după gard, peste semnul fixat pe pistă și apoi să-și continue alergarea.

ALERGAREA CU OBSTACOLE

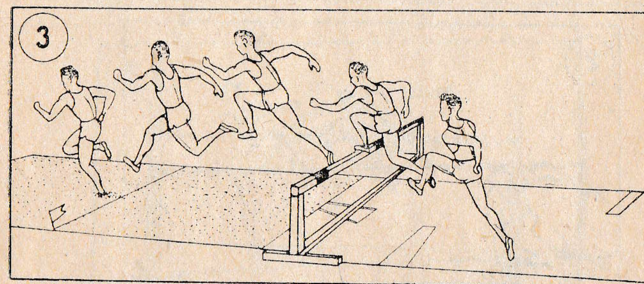
1. Din mers — trecerea obstacolului așezat pe pistă, cu pășire pe suprafața de sus a acestuia. Printr-o mică săritură, se așează talpa unui picior pe obstacol, corpul se

ghemuiește deasupra acestui picior care se îndoaie mult, iar brațele și umerii se duc înainte. Coborîrea se efectuează cu o ușoară împingere a piciorului sprijinit pe obstacol.

2. Același exercițiu executat din ușoară alergare, cu trecere mai rapidă peste obstacol.



3. Exersarea săriturii de trecere a gropii cu apă, la groapa cu nisip. Obstacolul se așează în lungime, în fața gropii de sărituri. La o distanță de 3,60 m se trage o linie în nisip, iar alergătorul execută săritura cu sprijinul unui picior pe obstacol, căutind să aterizeze dincolo de linie. Elanul se accelerează în fața obstacolului. Piciorul cel mai

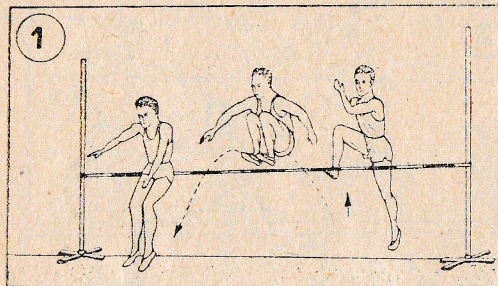


puternic se așează pentru sprijin pe gard. In momentul săriturii, acest picior trebuie să execute o împingere foarte energică. Se aterizează pe piciorul oscilant, trăgînd imediat piciorul din spate înainte, pentru pasul următor. Alergarea continuă și atletul iese din groapă prin partea ei anterioară.

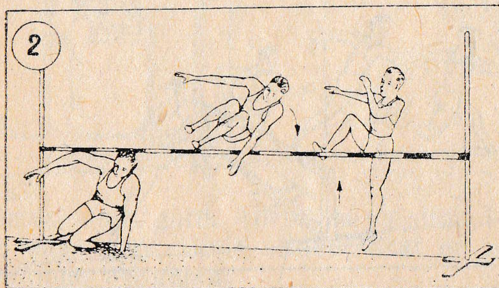
SĂRITURA ÎN ÎNĂLȚIME

Rostogolire laterală

1. Cu ușor elan din față — sărituri peste ștachetă cu ghemuirea picioarelor la piept. Bătaia se execută pe piciorul detentor, iar aterizarea se face pe ambele picioare în groapa cu nisip.

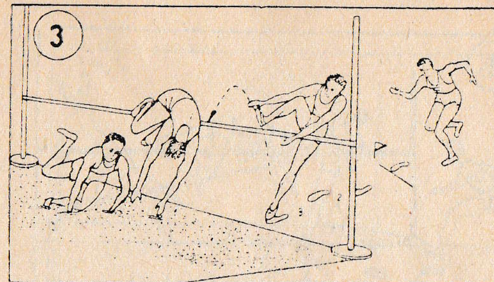


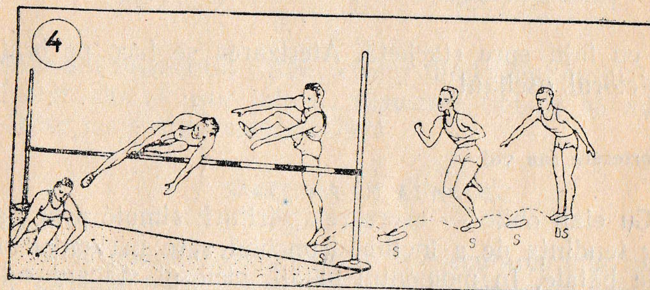
2. Aceeași săritură ghemuită, cu tendința de înclinare laterală spre partea piciorului de bătaie. Săritorul se înclină ușor chiar din momentul în care efectuează bătaia, iar cînd se află deasupra ștachetei, caută să aibă cea mai mare înclinare. Aterizarea este la fel, pe ambele picioare.

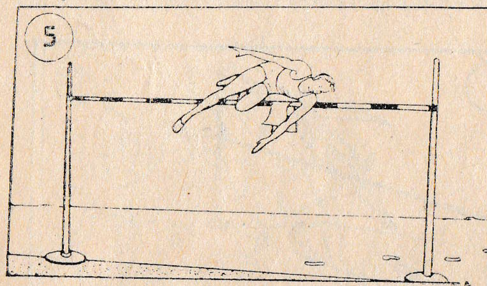


3. Cu trei pași elan oblic — exerciții de trecere a ștachetei prin „plonjare". Săritorul încearcă să obțină o înclinare pronunțată spre partea piciorului de bătaie. Bătaia este scurtă, urmînd aruncarea brațelor și a capului înainte spre ștachetă. Aterizarea se face pe brațe și pe piciorul de bătaie.

4. Cu elan oblic, efectuat prin săltări succesive pe piciorul detentor — executarea trecerii ștachetei, cu înclinarea laterală a corpului și aterizare pe piciorul detentor și brațe.



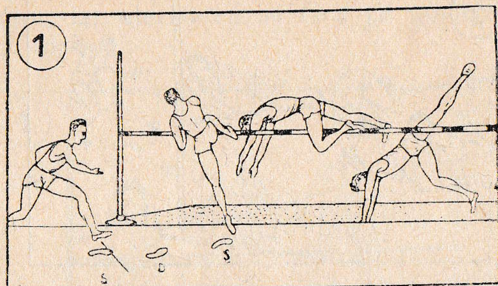




5. Cu elan normal — exersarea săriturii prin rostogolire laterală. Toată atenția săritorului trebuie să se îndrepte asupra atacului făcut pe piciorul oscilant întins mai mult spre mijlocul ștachetei și cu brațele mult întinse înainte. Pentru a dirija atacul piciorului și al brațelor se așează un reper (batistă) pe ștachetă.

Rostogolire ventrală

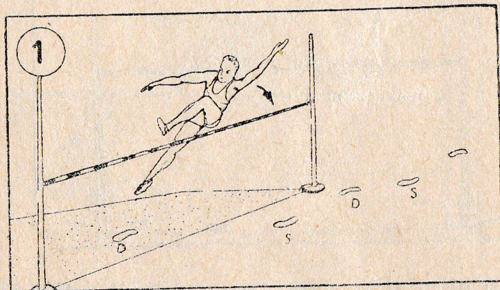
1. Cu doi pași elan foarte oblic — exerciții de rostogolire ventrală și plonjare peste ștachetă. Săritorul „se



culcă" cu fața spre ștachetă. Aterizarea se face pe brațe și pe piciorul oscilant.

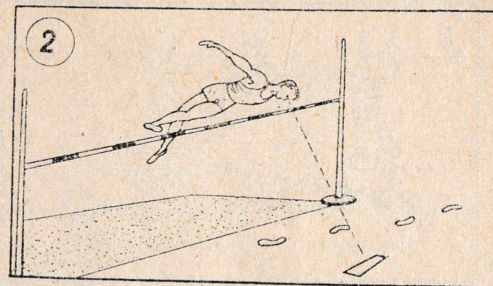
Forfecare sau val

1. Cu elan oblic — exersarea săriturii simple prin pășire, cu tendința de a înclina trunchiul spre partea piciorului de bătaie. In momentul bătăii, piciorul atacant este ridicat energic în sus, apoi este coborît după ștachetă, o-



dată cu ridicarea și trecerea peste ștachetă a piciorului de bătaie (mișcarea de forfecare a picioarelor). In timpul execuției săriturii, atletul trebuie să încline corpul spre partea elanului, avînd astfel o poziție oblică în aer.

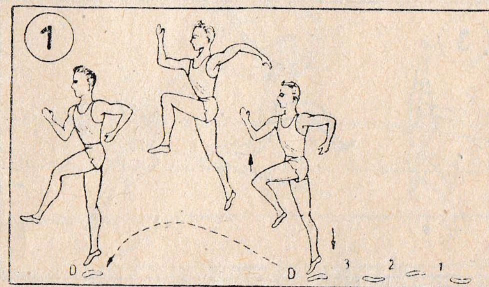
2. Cu elan mai puțin oblic — încercare de a înclina mult corpul spre partea bătăii și de a executa o răsucire accentuată spre interior. Pentru aceasta, brațele se duc lateral și înapoi, iar săritorul încearcă să privească la un semn fixat înspre partea elanului. Corpul se apleacă înapoi



chiar din momentul bătăii, atacul fiind făcut cu piciorul întins în sus și ușor lateral; răsucirea trebuie să aducă pe săritor cu pieptul spre ștachetă.

SĂRITURA ÎN LUNGIME

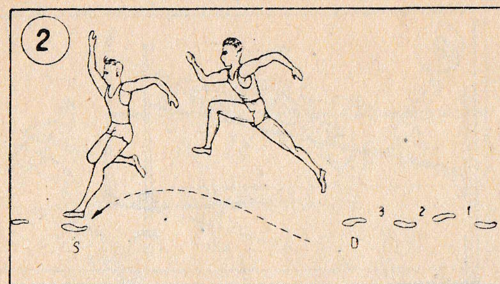
1. Cu elan de 3 sau 5 pași — executarea unui pas săltat cît mai înalt. Piciorul detentor execută împingerea energic pe direcție aproape verticală, piciorul oscilant este



tras în sus cu genunchiul îndoit, brațul opus acestui picior este dus îndoit înainte-sus, iar celălalt în sus, lateral și ușor înapoi. Corpul își menține această poziție în aer. Că-

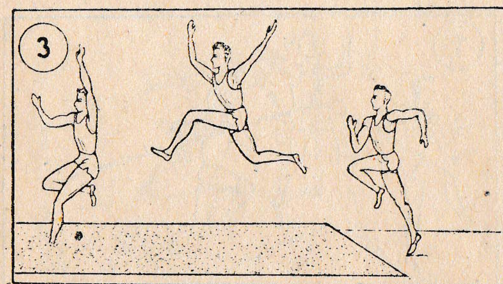
derea se execută suplu pe piciorul detentor, care a rămas întins în jos, relaxat. După cădere, se execută în continuare cei 3 sau 5 pași de elan și se repetă exercițiul pe celălalt picior.

2. Cu elan de 3 sau 5 pași — executarea unui pas sărit



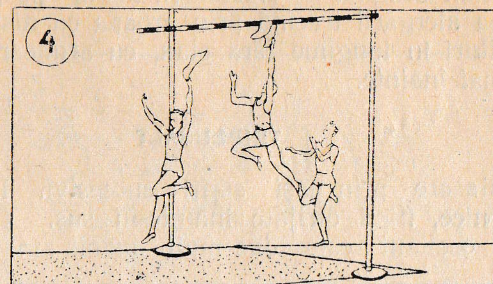
înalt. Piciorul detentor execută o împingere puternică, dirijată în sus și înainte. Piciorul oscilant este dus înainte cu genunchiul ușor îndoit. In aer, picioarele mențin această poziție depărtată. Brațele au rolul de a menține echilibrul corpului în aer. Căderea este elastică pe talpa piciorului din față. După cădere, se continuă alergarea și se repetă exercițiul.

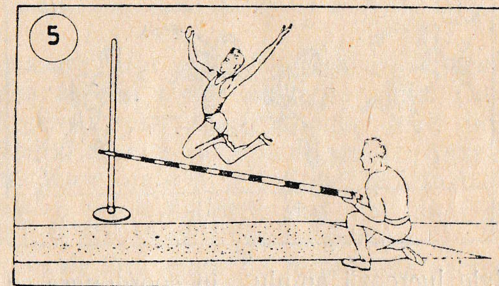
3. Cu elan redus — executarea unui pas sărit înalt și lung, la groapa cu nisip. Menținerea poziției de la bătaie

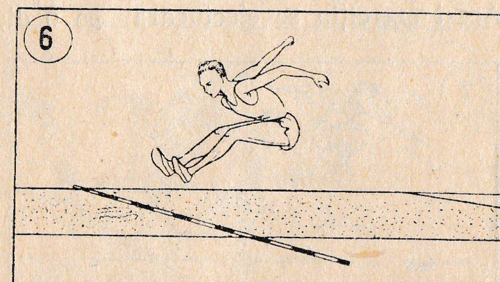


și a depărtării picioarelor în timpul zborului. Aterizarea în nisip pe piciorul oscilant, apoi continuarea imediată a alergării înainte și ieșirea din groapă.

4. Același exercițiu cu o înălțare mai mare, combinat cu atingerea cu mîna a unui obiect suspendat deasupra gropii cu nisip.







5. Cu elan redus — executarea unei sărituri în lungime peste o ștachetă ridicată la o înălțime de 50—80 cm, deasupra gropii cu nisip.

6. Cu elan redus — executarea unei sărituri în lungime, atenția fiind îndreptată asupra unei aterizări eficace, cu

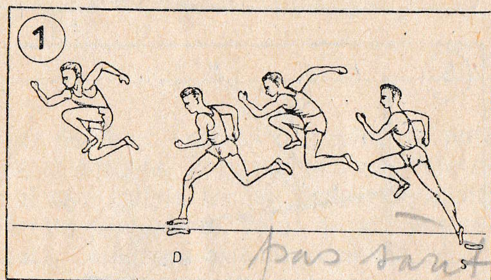
aruncarea gambelor mult înainte peste o linie sau peste o ştachetă aşezată pe nisip. Acest reper poate fi deplasat treptat înainte.

7. Cu elan complet — efectuarea bătăii pe prag, apoi continuarea alergării trecînd prin groapa cu nisip.

8. Sărituri în lungime fără elan, cu aruncarea picioarelor cît mai înainte.

TRIPLUSALT

1. Deplasare prin paşi săriţi succesivi. Impingerile sînt puternice, fiind dirijate înainte-în sus. Genunchiul piciorului oscilant este dus mult îndoit înainte-înspre



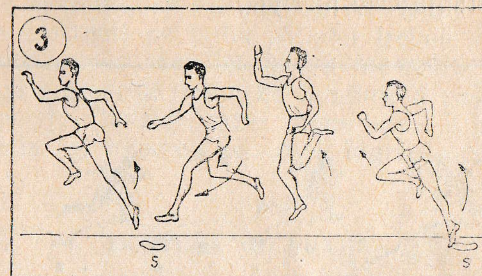
piept. Braţele lucrează amplu, în coordonare cu mişcările picioarelor. Aterizarea se face elastic pe talpa piciorului oscilant. Acest exerciţiu se efectuează pe o distanţă de



20—30 m şi se reia de 3—4 ori, cu pauze de 2—3 min între repetări.

2. Deplasare prin săltări succesive pe acelaşi picior, cu ghemuirea acestui picior spre piept. Săltările sînt scurte,

iar tragerea genunchiului spre piept este rapidă; contactul cu solul se ia elastic, pe partea anterioară a tălpii. Deplasarea se face pe o distanţă de 10—15 m, care se parcurge de 2—3 ori pe fiecare picior, după o scurtă pauză.



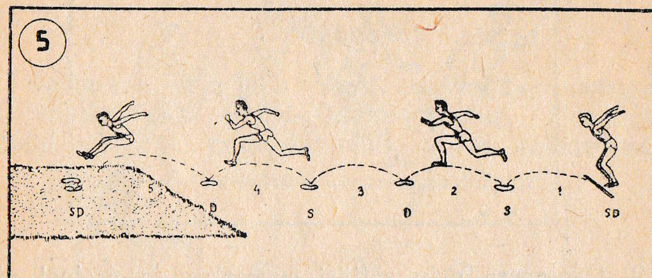
3. Deplasare prin săltări succesive pe acelaşi picior, cu oscilarea acestui picior dinapoi-înainte. După ce execută împingerea, piciorul se îndoaie mult din genunchi, pînă ce călcîiul ajunge aproape de şezută. Astfel îndoit, piciorul oscilează înainte şi se întinde apoi în faţă, pentru a lua contact cu solul. Săltările sînt mai lungi şi joase. Se execută pe o distanţă de 10 m, cu reluare.

4. Triplusalt fără elan. Se recomandă exersarea pe un teren gazonat, lîngă groapa cu nisip. Se fixează un semn

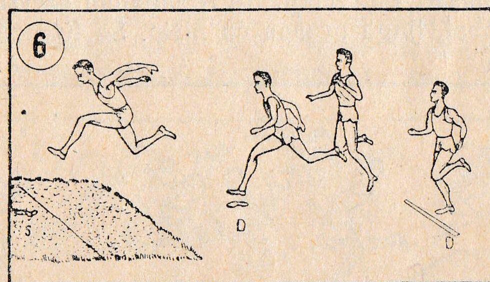


la o distanţă convenabilă de groapă (7—8 m). Stînd cu vîrfurile picioarelor la acest semn, săritorul îşi face un avînt cu braţele, executînd paşii de triplusalt. Aterizarea se face în groapa cu nisip. Treptat, distanţa de la groapă la semn se poate mări.

5. Același exercițiu, cu executarea unui „pentasalt" fără elan. Se pleacă în același fel, executîndu-se 5 pași săriți lungi; la ultimul pas se aterizează în groapa cu nisip. Semnul se fixează la început la o distanță care permite aterizarea în groapă, fără prea mult efort. Pe măsura exersării, această distanță este mărită.



6. Cu elan redus — executarea primilor 2 pași de triplusalt, cu tendința de a lungi cît mai mult distanța de aterizare la al doilea pas. Se fixează un semn pentru prag, la aproximativ 6—7 m de groapă. Venind cu un ușor elan,



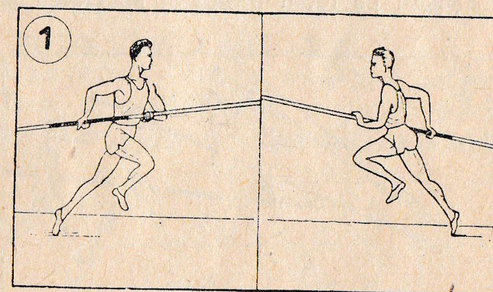
săritorul execută bătaia la semn, face primul pas de triplu, căzînd pe același picior, apoi încearcă cu toată energia să ajungă cît mai departe în groapă, aterizînd pe celălalt picior. Se poate trage o linie în nisip care să reprezinte un reper de trecut.

7. Cu elan redus — executarea întregii sărituri de triplusalt, cu tendința de lungire a ultimului pas. Pragul se fixează la o distanță mai mare. După execuția celor 2 pași pe iarbă, atletul aterizează în groapa cu nisip, căutînd să treacă o linie care a fost trasă mai înainte.

8. Cu elan redus — exersarea întregii sărituri de triplu, cu fixarea reperelor de aterizare pentru fiecare pas. Ca și la celelalte exerciții, se recomandă ca elanul și primii 2 pași să fie efectuați pe iarbă. Atletul trebuie să-și fixeze semnele, după ce a executat cîteva încercări. Cu timpul, el își va găsi raportul optim de lungime a pașilor pentru elanul respectiv. Distanța între semne poate fi mărită pentru a stimula și totodată pentru a îngreuia condițiile de efort.

SĂRITURA CU PRĂJINA

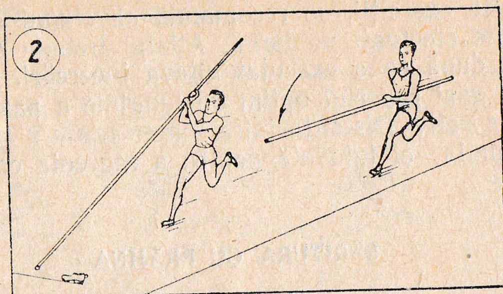
1. Exerciții de apucare corectă a prăjinii și luarea poziției pentru elan. Exerciții de alergare ușoară cu prăjina, atenția săritorului fiind îndreptată asupra purtării corecte



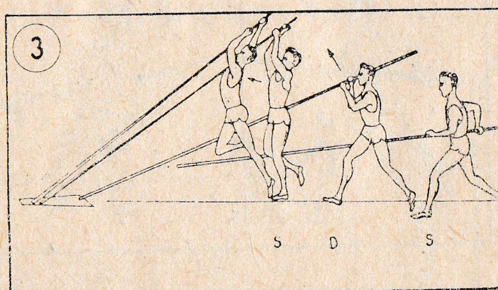
și relaxate a prăjinii în elan. Se repetă de mai multe ori pe o distanță de 20—30 m, pînă cînd atletul se obișnuiește să poarte prăjina relaxat.

2. Se fixează un reper pe pista de elan (linie-semn). Din alergare cu prăjina, se execută coborîrea treptată a vîrfului prăjinii spre semn, apoi brațele se duc înainte și se schițează înfigerea pe semnul respectiv. După ce semnul a fost atins cu vîrful prăjinii, viteza alergării scade treptat. Coborîrea vîrfului prăjinii trebuie să înceapă din vreme, fără a brusca mișcarea.

3. Din mers — exersarea înfigerii prăjinii în cutia de sprijin. Mișcarea brațelor trebuie să fie studiată și controlată. In timpul mersului, prăjina se ține la fel ca în timpul elanului. La penultimul pas se execută ducerea prăjinii și



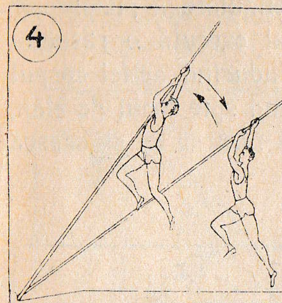
a miinilor în dreptul umărului; pe ultimul pas, brațele se duc înainte și în față introducînd vîrful prăjinii în jgheabul cutiei de sprijin și făcînd schimbul miinii de jos. Piciorul detentor se așează pe locul bătăii și se ridică pe vîrf, în

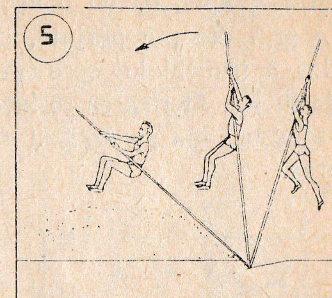


timp ce brațele sînt duse deasupra capului, pregătind astfel corpul pentru trecerea în atîrnat.

4. Același exercițiu efectuat din ușor elan, cu trecerea în atîrnat pe prăjină cu brațele întinse; menținerea poziției de atîrnare și căderea înapoi pe piciorul de bătaie. Atletul trebuie să învețe să se atîrne cît mai echilibrat pe prăjină. Pieptul, împins înainte, trebuie să se lipească de prăjină, iar piciorul — după ce a executat bătaia — să rămînă întins, atîrnînd relaxat înapoi. In timpul atîrnării

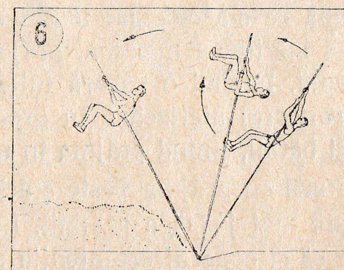
atletul se va strădui să mențină poziția pe care a avut-o la bătaie. Aterizarea se face înapoi pe piciorul de bătaie, fără ca trunchiul să-și schimbe planul sau poziția de la bătaie.





5. Cu elan ușor — trecere în atîrnat pe prăjină cu brațele întinse, oscilarea corpului prin dreapta prăjinii și aterizare în groapa cu nisip. In momentul aterizării, atletul va căuta să-și mențină corpul în același plan, cu fața înainte și cu prăjina lîngă șoldul stîng.

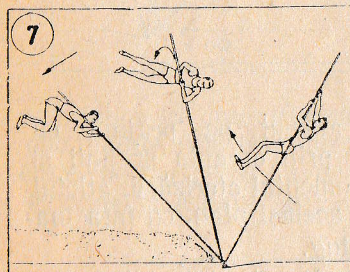
6. Cu elan redus — trecere în atîrnat pe prăjină, cu brațele întinse, apoi răsturnarea corpului înapoi, odată cu ridicarea accentuată a genunchilor spre punctul de apucare

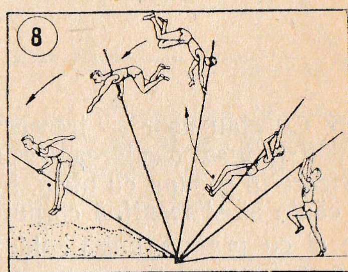


(este necesar să se obțină o ghemuire pronunțată a corpului). Căderea se face înainte, prin coborîrea înceată a picioarelor și menținerea aceleiași poziții. Atletul aterizează în nisip pe ambele picioare, sprijinindu-se încă pe prăjina pe care o ține sub brațul stîng, lipită de șoldul stîng.

Fața este îndreptată înainte, fără a surveni nici o schimbare de plan în timpul exercițiului.

7. Cu elan redus — trecere în atîrnat pe prăjină cu brațele întinse; apoi, făcînd o ușoară pendulare a picioarelor înainte prin dreapta prăjinii, săritorul execută o răsucire energică a trunchiului spre interior, aducînd astfel corpul cu fața în jos. Aterizarea se face privind spre locul de elan, menținînd prăjina pe umărul drept și fără să se slăbească apucarea.



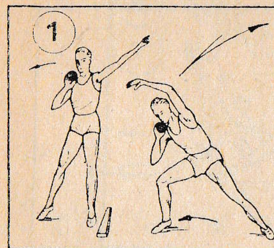


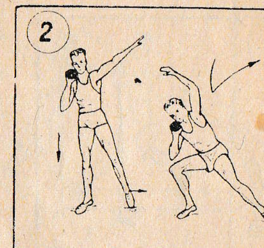
8. Exersarea săriturii cu prăjina, fără ștachetă. Intreaga înlănțuire a mișcărilor din timpul unei sărituri se execută cu elan normal. După ce s-a efectuat împingerea în brațe și după ce s-a atins înălțimea maximă, prăjina este menținută în mîna dreaptă. Făcînd o ușoară întoarcere a corpului spre stînga, săritorul aterizează în groapa cu nisip, cu spatele spre locul bătăii, ținînd prăjina în mîna dreaptă.

9. Exersarea săriturii cu prăjina peste ștachetă, cu elan redus și cu o apucare mai joasă a prăjinii. La acest exercițiu, atletul trebuie să-și concentreze atenția asupra lucrului la prăjină și să nu se preocupe de trecerea ștachetei. Pe măsura perfecționării tehnicii, ștacheta se poate ridica, atletul străduindu-se să mențină aceeași apucare a prăjinii. In acest fel, atletul va fi pus în situația de a trece o înălțime care depășește cu mult înălțimea punctului de apucare a prăjinii.

ARUNCAREA GREUTĂȚII

1. Aruncarea (împingerea) greutății fără elan. Stînd cu corpul drept, avînd greutatea corpului pe piciorul stîng, aruncătorul duce piciorul drept lateral, spre dreapta, sprijinindu-l ușor pe vîrf. Brațul stîng este întins relaxat în



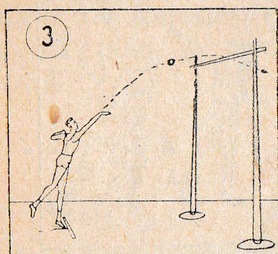


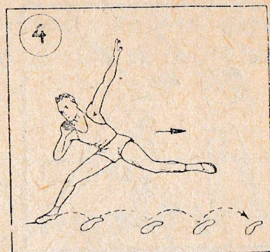
direcția aruncării, iar brațul drept, îndoit din cot, susține greutatea lîngă gît, în poziția obișnuită de aruncare. Din această poziție inițială înaltă, aruncătorul „cade" într-o poziție joasă, cu greutatea corpului pe piciorul drept care este dus lateral înafară, îndoindu-se din genunchi. Trunchiul este înclinat deasupra acestui picior. După ce se grupează deasupra piciorului drept, atletul începe imediat aruncarea, întinzînd energic piciorul drept, răsucind șoldul și umărul drept spre direcția de aruncare, ridicîndu-se deasupra piciorului stîng care se extinde și împingînd greutatea printr-o extensie rapidă a brațului drept. După aruncare, atletul pășește peste piciorul stîng, aterizînd în fața pe piciorul drept.

2. Aruncarea greutății fără elan. Avînd o poziție inițială asemănătoare cu cea de la exercițiul 1, cu singura deosebire că greutatea corpului stă de astă dată pe piciorul drept și piciorul stîng este dus lateral spre stînga, sprijinindu-se ușor pe vîrf, aruncătorul ridică brațul și piciorul stîng ușor în sus, înălțîndu-se totodată pe vîrful piciorului drept. După această înălțare, atletul coboară greutatea corpului deasupra piciorului drept care se îndoaie mult, avînd corpul grupat deasupra lui. In acest timp, piciorul stîng alunecă ușor lateral spre stînga și se sprijină pe sol, pe marginea internă a labei. Imediat după această cădere deasupra piciorului drept, se începe împingerea greutății, folosind tehnica cunoscută.

3. Aruncarea greutății fără elan peste un obstacol înalt (ștacheta de la săritura cu prăjina). Atletul fixează obstacolul la înălțimea care-i convine

4. Din poziția joasă de aruncare a greutății — executarea unor săltări succesive pe piciorul drept, cu deplasarea laterală a aruncătorului spre stînga. Săltările sînt





executate rapid, talpa piciorului drept fiind tîrșită pe suprafața solului. Se execută cîte 5—6 săltări succesive cu repetare.

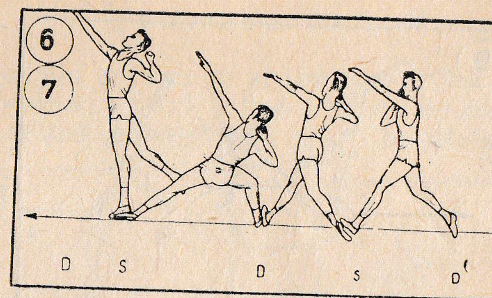
5. Din aceeași poziție joasă de aruncare, cu gruparea corpului deasupra piciorului drept, trunchiul fiind orientat cu pieptul spre coapsa piciorului drept, se execută pe acest



picior o serie de săltări succesive înapoi, aruncătorul deplasîndu-se cu spatele înainte.

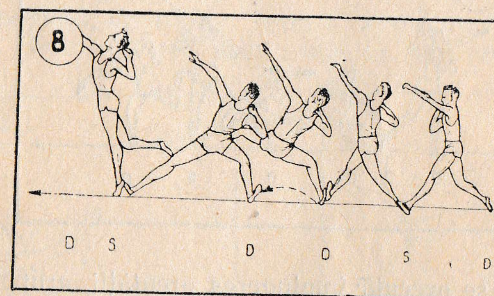
6. Aruncarea greutății din mers cu pas încrucișat. Greutatea se ține lîngă gît în poziția obișnuită, iar brațul liber este întins relaxat în față. Din mers normal, cu fața în direcția deplasării și cu corpul drept, aruncătorul trebuie să ajungă cu vîrful piciorului stîng la o linie trasată în

prealabil pe sol, să execute 2 pași, iar la al treilea pas să așeze piciorul drept încrucișat cu vîrful privind înafară, răsucind în același timp și trunchiul ușor spre dreapta. Odată cu trecerea greutății corpului deasupra piciorului drept, acesta se îndoaie mult, iar aruncătorul ia poziția



cunoscută de aruncare și execută împingerea greutății, căzînd apoi pe piciorul drept. Intreaga mișcare se efectuează coordonat și curgător păstrînd ritmul pașilor.

7. Același exercițiu, cu schimbarea ritmului de execuție a pașilor. La pasul al doilea, aruncătorul prelungește timpul de sprijin deasupra piciorului stîng, grăbind foarte



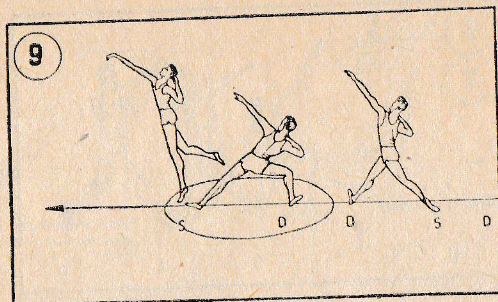
mult ducerea piciorului drept în pas încrucișat și împingerea greutății.

8. Aruncarea greutății din mers cu pas încrucișat și săltare. Aceeași execuție ca la exercițiul 6. După ce piciorul drept a fost așezat încrucișat, aruncătorul pendulează amplu piciorul stîng din spate, înainte, în direcția împingerii. Odată cu aceasta, aruncătorul execută o săltare joasă și ra-

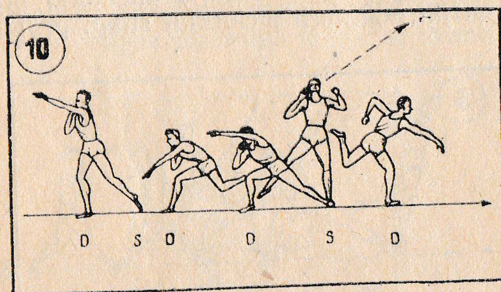
8 — Exerciții de atletism — c. 9349

pildă pe piciorul drept, căzînd în poziția de aruncare. Aruncarea greutății se execută în continuare și fără nici o oprire, terminînd mișcarea pe piciorul drept.

9. Același exercițiu efectuat la cercul de aruncare. Venind din mers, aruncătorul trebuie să fie atent ca așezarea



tălpii piciorului drept în pasul încrucișat să se facă pe marginea cercului. Săltarea pe acest picior îl va aduce pe aruncător în mijlocul cercului în poziția de aruncare. În



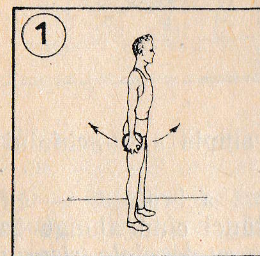
continuare, se execută împingerea greutății, aruncătorul avînd voie să depășească cercul cu piciorul drept.

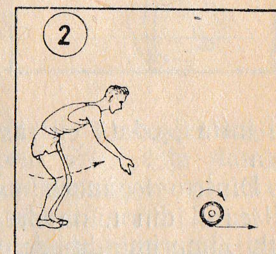
10. Aruncarea greutății din deplasare înapoi. Aruncătorul stă cu spatele spre direcția de aruncare, cu picioarele apropiate. Ducînd piciorul stîng înapoi se execută primul pas, apoi cu cel drept se execută pasul al doilea; urmează săltarea pe piciorul drept, căderea joasă în poziția de aruncare și împingerea propriu-zisă.

11. Aruncarea greutății cu elan, din cercul de aruncare, peste un obstacol vertical. Acest exercițiu este asemănător cu exercițiul 3, aruncarea efectuîndu-se peste stacheta fixată în fața cercului de aruncare. Înălțimea și distanța stachetei se fixează în raport cu posibilitățile aruncătorului.

ARUNCAREA DISCULUI

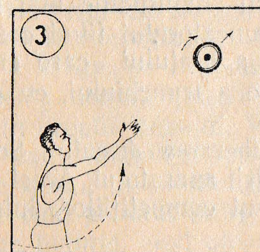
1. Exerciții de apucare și ținere corectă a discului. Cu brațul menținut relaxat, palma privind spre coapsă — pendularea ușoară a brațului cu discul înainte și înapoi, pe

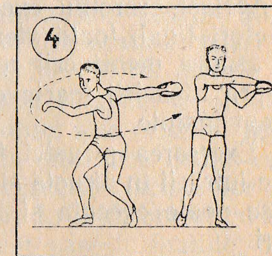




lîngă latura dreaptă a corpului. Brațul se menține relaxat tot timpul, iar discul se sprijină cu muchia pe articulația ultimelor falange.

2. Exerciții de rotație corectă a discului. Dintr-o legănare (asemănătoare exercițiului 1) mai amplă dinapoi-

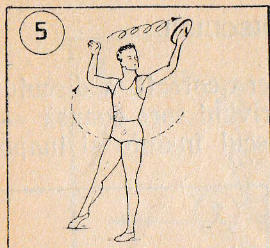


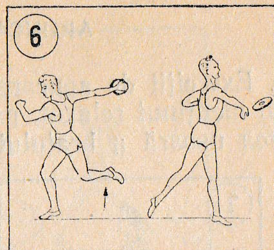


înainte — eliberarea discului în față, în plan vertical, făcîndu-l să se rostogolească pe muchie, ca o roată.

3. Dintr-o legănare amplă dinapoi-înainte — aruncarea discului în sus, în plan vertical, imprimîndu-i cu degetul arătător și mijlociu o rotație puternică.

4. Legănarea relaxată a brațului cu discul, în plan orizontal. Brațul venind în față se îndoaie ușor din cot, iar discul se așează pe palma mîinii stîngi care privește în sus. Legănarea se execută apoi în continuare înapoi, cu





brațul întins, odată cu răsucirea amplă a trunchiului spre dreapta.

5. Dintr-o legănare mai redusă a brațului — eliberarea discului din mîna dreaptă atunci cînd ajunge în fața corpului, imprimîndu-i-se o rotație cu degetele, și prinderea lui cu mîna stîngă. Legănarea se reia apoi în continuare.

6. Aruncări ușoare cu discul de pe loc, fără forță, toată atenția fiind îndreptată asupra eliberării discului și asupra imprimării unei rotații corecte. Cînd brațul cu discul își termină legănarea sa înapoi, în mod voit, aruncătorul ridică ușor piciorul stîng de pe sol.

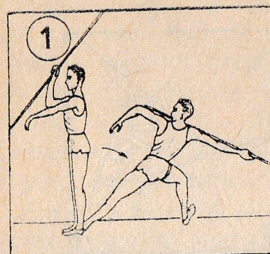
7. Același exercițiu executat cu amplitudine mai mare și cu efort final, toată atenția aruncătorului fiind concentrată asupra menținerii relaxate a brațului care aruncă și asupra răsucirii foarte energice a trunchiului, cu umărul drept înainte.

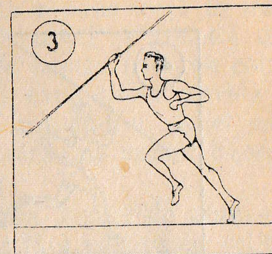
8. Exersarea piruetei fără eliberarea discului. Se dă atenție intrării în piruetă și depășirii aparatului. Acest exercițiu se poate executa și în cadrul competițiilor, între aruncări.

ARUNCAREA SULIȚEI

1. Aruncarea suliței fără elan. Stînd cu fața în direcția aruncării, atletul ia poziția pe care aruncătorul o are în timpul elanului, cu corpul drept, picioarele apropiate, brațul

liber dus relaxat în față, iar brațul cu sulița îndoit, cu cotul înainte, pumnul în dreptul capului; sulița este ținută cu vîrful ușor în jos, îndreptat în direcția aruncării. Din această poziție inițială, sulița este dusă înapoi prin întinderea





brațului în spate, direcția acesteia fiind totuși menținută. Odată cu această mișcare, piciorul drept este dus și el înapoi și se îndoaie, iar trunchiul răsucindu-se spre dreapta se grupează deasupra piciorului drept, aruncătorul luînd poziția joasă de aruncare. Privirea este îndreptată înainte în direcția aruncării. In continuare, atletul aruncă sulița cu o mișcare rapidă și energică, dar controlată.

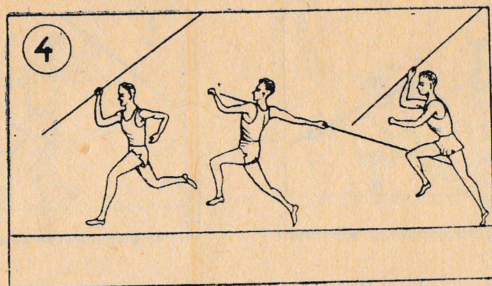
2. Aruncarea suliței fără elan, peste un obstacol vertical. Aruncarea se execută în același fel ca la exercițiul 1, atletul fixîndu-și un reper (crengile unui pom, un gard înalt) peste care va arunca sulița.

3. Exerciții de alergare cu sulița. Din poziția inițială, descrisă la exercițiul 1, aruncătorul execută alergări repetate cu sulița, pe o distanță de 30—40 m, atenția fiind îndreptată asupra ținerii corecte și relaxate a suliței, cu mîna în dreptul capului. Vîrful suliței este orientat ușor în jos și puțin înăuntru, spre direcția aruncării. Brațul cu sulița se mișcă în coordonare cu mișcările picioarelor și anume: cînd piciorul stîng pornește în față, brațul cu sulița se duce înainte, cînd piciorul drept pășește înainte, brațul cu sulița se duce înapoi.

4. Din alergare cu sulița — ducerea suliței înapoi în poziția de aruncare. Sulița trebuie să fie dusă lin și în axul ei, brațul să se întindă complet înapoi, iar axul umerilor să se răsucească și el ușor spre dreapta, după suliță. După ce sulița a ajuns în această poziție, se reia alergarea

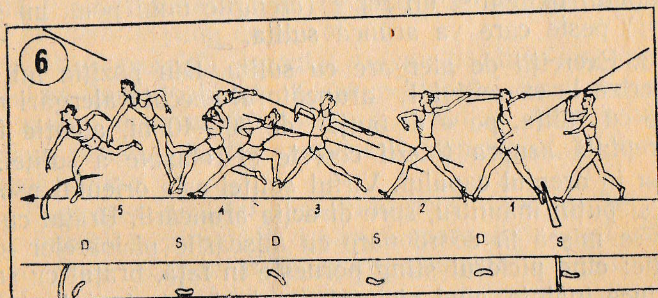
obișnuită cu sulița și se repetă același exercițiu, în continuare.

5. Din mers sau cu ușor elan — ducerea suliței înapoi în poziția de aruncare și executarea aruncării, eliberînd sulița fără forță și fără prea mare amplitudine în mișcare.



Aruncarea trebuie să fie executată cu multă atenție, brațul trăgînd în axul suliței. Atletul continuă alergarea după suliță, o reia și repetă exercițiul.

6. Învățarea și exersarea pașilor de aruncare. La început, mișcarea se execută din mers, descompus și cu numărătoare. Ținînd sulița în poziția inițială, atletul se apropie de o linie trasată pe pista de elan, astfel ca vîrful



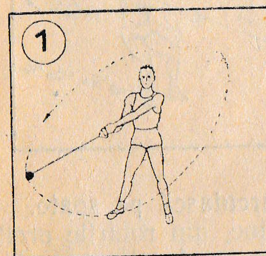
piciorului stîng să ajungă chiar pe linie; apoi începe executarea pașilor de aruncare cu numărătoare. La „1" piciorul drept este dus înainte, iar brațul cu sulița începe să fie îndreptat înapoi. La „2", piciorul stîng este dus înainte și brațul cu sulița își termină întinderea sa înapoi, o

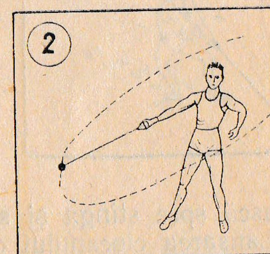
dată cu răsucirea ușoară a umerilor spre dreapta. La „3", piciorul drept execută „pasul încrucișat", cu vîrful orientat înafară; trunchiul este acum mult răsucit spre dreapta, iar sulița a ajuns în poziția de aruncare. La „4", aruncătorul se fixează în poziția joasă de aruncare și începe aruncarea propriu-zisă, eliberînd sulița fără a pune forță în mișcare. La „5", aruncătorul dă drumul suliței și execută ultimul pas, ducînd piciorul drept înainte pentru frînarea completă a mișcării. Pe măsura însușirii exercițiului, acesta poate fi executat din ușoară alergare, constituind astfel un mijloc permanent pentru perfecționarea și automatizarea celor 5 pași de aruncare.

7. Cu elan normal — exersarea pașilor de aruncare, cu schițarea aruncării propriu-zise, fără eliberarea suliței. Acest exercițiu folosește la verificarea elanului și la fixarea semnelor de control în situația concursurilor.

ARUNCAREA CIOCANULUI

1. **Exersarea rotărilor preliminare.** Instructorul sau antrenorul trebuie să urmărească executarea acestui exercițiu și să facă corectările necesare. Aruncătorul va executa cîte 5—6 rotări, pe care le va repeta de mai multe ori.



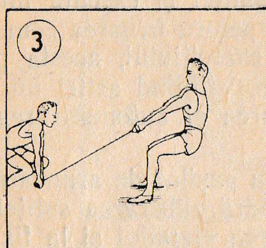


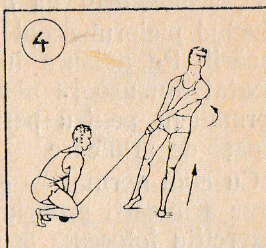
2. **Rotări cu ciocanul, cu un singur braț.** Repetări alternative cu brațul stîng și drept. Atletul va păstra același plan al ciocanului și aceeași rotație ca la rotările preliminare normale.

3. Partenerul apucă bila ciocanului și opune rezistență, iar aruncătorul execută „atîrnarea" de ciocan cu brațele

și umerii relaxați, căutind să-și corecteze poziția trunchiului, capului și picioarelor.

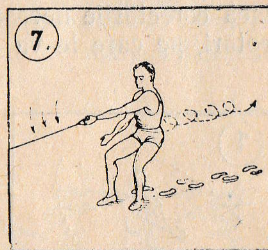
4. Partenerul ține bila ciocanului pe linia piciorului drept și opune rezistență la tracțiunea executantului. Acesta are picioarele fixate ca pentru aruncare, cu genunchii





îndoiți. Din această poziție, el execută îndreptarea și ridicarea corpului deasupra piciorului stîng. In același timp execută o tracțiune cu umărul stîng în sus-spre stînga, apropiind piciorul drept de cel stîng. Corpul caută să se





răsucească spre stînga și să se arcuiască pe spate.

5. Lansarea ciocanului de pe loc, din rotările preliminare. După 3—4 rotări preliminare accelerate, aruncătorul execută tracțiunea finală și lansarea ciocanului de pe loc, eliberînd ciocanul prin partea stîngă a corpului. La ultima rotare, aruncătorul îndoaie și mai mult picioarele, apoi — cînd ciocanul a ajuns la dreapta-jos pe linia piciorului drept — execută tracțiunea finală, printr-o îndreptare energică a întregului corp și prin răsucirea spre stînga și arcuirea pe spate a trunchiului.

6. Exersarea piruetelor în ritmul normal, fără lansarea ciocanului. Executarea unor serii de piruete legate. Acest exercițiu constituie un mijloc permanent de perfecționare a piruetelor și de corectare continuă a mișcării în tehnica aruncării ciocanului.

7. Exersarea piruetelor cu ciocanul care se apucă numai cu mîna stîngă. Piruetele sînt executate mai lent și controlat. Aruncătorul urmărește tot timpul linia ciocanului, plecînd de la umărul stîng.

8. Exersarea înceată și fără amplitudine a piruetelor, ținînd în mîini 2 ciocane.

BIBLIOGRAFIE

OZOLIN N. G. — *Antrenamentul atletului*, Editura C.F.S., 1950.
OZOLIN N. G. — Prîjok s şestom, F.I.S., 1952.
DIACICOV V. *Invăţarea exerciţiilor de atletism*, Editura C.F.S., 1951
KEREZSI ENDRE — *Az atlétika célgimnasztikája*, Budapesta, 1936.
KOLTAY JENÖ — *Az atlétika oktatása*, Budapesta, 1952.
BÁCSALMÁSI PÉTER — *Az atlétika oktatásnak módszere*, Budapesta, 1953.
BRAN E. L. — *Note de curs ale catedrei de atletism de la Institutul de cultură fizică.*

CUPRINS

Responsabil de carte: Pena Cornelia
Tehnoredactor: D. Ionescu
Corector: Lefter Ion

Dat la cules: 22.IV.54. Bun de tipar: 19.VII.54. Tiraj 4080 ex. Hîrtie cărți școlare 59 g./m.p. Format 840×1080/32. Coli editoriale: 6. Coli tipar 7,75. A. 01745/54. Indicele de clasificare pentru bibliotecile mari 796.42. Indicele de clasificare pentru bibliotecile mici K 84.

Tiparul executat sub comanda Nr. 9349 de Intreprinderea Poligrafică Nr. 1, Str. Grigore Alexandrescu, Nr. 93—95, București, R.P.R.

LEI 3,40

